

## “АНТИ-БУЛЛИНГ”

Проект: Создание нравственной молодёжной среды на базе школы “Анти-буллинг”

География проекта: Свердловская область, город Екатеринбург

Краткое описание проекта: Комплексный подход для снижения подросткового буллинга и создания нравственной идеологии на базе школы включает в себя несколько направлений:

- Работа с родителями (анкетирование, лекционный материал, профилактические беседы)
- Работа с детьми 1-4 классы (анкетирование, тренинги, беседы)
- Работа с подростками 5-9 классы (анкетирование, тренинги, беседы)

Одной из ведущих задач проекта является создать “мост” между родителем, педагогом и ребёнком. Выстроить необходимые коммуникации с целью предотвращения приступов повышенной агрессии и выстраивания диалога со взрослыми и среди детей.

### Пояснительная записка

В последние годы в подростковой среде широкое распространение получило такое негативное явление как буллинг, то есть систематическая травля или агрессивное преследование одного человека (жертвы) другим человеком или группой лиц, характеризующееся неравенством сил и намерением причинить вред. Он включает физическое, психологическое, социальное (бойкот, слухи) и кибернасилие, происходящее в коллективах (школа, работа, онлайн), и отличается от разовых конфликтов своей регулярностью и целенаправленностью.

Школьный буллинг давно перестал быть локальной проблемой отдельных учебных заведений — это системный кризис, охватывающий все страны мира. По данным ЮНЕСКО, распространённость буллинга в разных странах варьируется от 7 до 74%, а согласно результатам международного исследования PISA–2023 — от 8 до 68%. Почти каждый третий учащийся в мире (32%) подвергался травле со стороны сверстников как минимум один раз за последний месяц. В абсолютных цифрах это означает, что ежегодно буллингу подвергаются 246 миллионов детей и подростков по всему миру.

В России проблема буллинга стоит не менее остро, чем в мире, а по ряду показателей демонстрирует устойчивую негативную динамику.

**Масштаб явления.** Согласно исследованиям, с буллингом в школах и интернете сталкивается **21% российских подростков**. При этом различные источники называют более высокие цифры: по данным Новосибирского государственного педагогического университета, около **40% российских школьников** подвергаются травле со стороны сверстников. 38% россиян сталкивались с травлей со стороны одноклассников в свои школьные годы, а по данным ВЦИОМ — **каждый четвёртый россиянин (25%)** лично пережил травлю в школе, и ещё 19% сообщили, что жертвами стали их дети или внуки.

Особенно показательна динамика среди молодёжи: максимум жертв травли (53%) приходится на возрастную группу 18–24 лет, что свидетельствует о том, что проблема наиболее остро затронула современное поколение.

По данным Ежегодного доклада Уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области по итогам деятельности в 2024 году количество конфликтов между учащимися в 2024 году резко возросло. Согласно статистике обращений граждан, в адрес Уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области, количество таких конфликтов в 2020 году составило 12, в 2021 году – 9, в 2022 году – 14, в 2023 году – 25, в 2024 году – 70.

Уполномоченный по правам человека Свердловской области Татьяна Мерзлякова за 2025 год получила около 400 обращений о школьных конфликтах, из которых 35 были квалифицированы как истинная травля. Кроме того, 7% всех обращений в сфере образования в 2025 году была связана с травлей школьных педагогов.

Таким уродливым способом происходит самоутверждение подростков по принципу звериной стаи. Это приводит к страданиям жертв, к нарушению психики и деформации развития личности, в частности, суицидальному поведению и формированию подавленного, пассивного и безынициативного человеческого существа. С другой стороны, у подростков, осуществляющих травлю, формируется устойчиво агрессивный тип поведения, выраженный в необоснованной агрессии и жестокости к окружающим, что не менее сильно деформирует личность, но уже в антисоциальную сторону, что является криминогенным фактором – такие дети пополняют преступную среду. Таким образом, деградация личности детей, происходящая в результате травли, вместо их воспитания и гармоничного сосуществования превращает их в животных, что разрушает человеческие коммуникации и человеческое общество в целом, а также препятствует полноценному получению детьми образования. Травля, как процесс, является неотъемлемой частью взросления и формирования личности, но только до того момента, пока является контролируемым. В дальнейшем, деформированная психика людей, как подвергавшихся травле, так и подвергавших ей своих сверстников, неизбежно негативно отразится на качестве их быденной, семейной и профессиональной жизни.

Цель: Просвещение родителей через цикл научно-медицинских, профилактических лекций. Формирование нравственной молодежной среды, ценностно ориентированных коллективов на основе взаимопонимания, взаимопомощи и сопереживания.

Задачи:

1. Проведение цикла лекций для родителей о социобиологических причинах буллинга для создания информационной среды. Выявление и привлечение сторонников к сотрудничеству с нами.
2. Сбор групп в составе детей и их родителей на площадках, которые мы можем предоставить самостоятельно, или по согласованию с другими общественными организациями и государственными/муниципальными учреждениями.
3. Проведение с этими группами коллективных занятий, тренингов, тестов и бесед с целью просвещения детей и их родителей в области выявленной проблемы издевательств и жестокости в школах, а также – побуждения их к решению данной проблемы посредством проведения предлагаемых нами мероприятий.

4. Выявление биологических, психологических и поведенческих факторов, способствующих возникновению буллинга по результатам исследований индивидуальных характеристик детей и выдача по их итогам индивидуальных рекомендаций.
5. Мониторинг соблюдения вышеуказанных рекомендаций, изменения поведения детей-участников групп.
6. Сбор информации о фактах буллинга, её систематизация и локализация этих фактов на местах.
7. Нейтрализация агрессивного поведения подростков, инициирующих буллинг и привлечение их к общественно- полезной деятельности.

### **Актуальность и уникальность проекта «Анти-буллинг»**

Проект «Анти-буллинг» отвечает на острейший социальный запрос, подтверждённый приведённой статистикой. Его социальная значимость определяется следующими факторами:

1. Комплексный подход. В отличие от разовых акций, проект охватывает всех участников образовательного процесса: родителей, детей младшего школьного возраста, подростков и педагогов. Это позволяет выстроить «мост» между семьёй, школой и ребёнком — то, чего сегодня остро не хватает.
2. Научная обоснованность. Проект базируется на многолетних исследованиях доктора медицинских наук В.А. Павлова, который более 30 лет изучал физиологию адаптации человека, стресс и особенности подросткового развития. Такой междисциплинарный подход — редкость в современной профилактической работе.
3. Работа с первопричинами. Проект не ограничивается психологическими методами, но учитывает физиологические предпосылки буллинга: гормональную перестройку, различия адаптивных типов («мозговики» и «печёночники»), дисплазию соединительной ткани. Это позволяет воздействовать на корень проблемы, а не бороться с её симптомами.
4. Создание позитивной альтернативы. Вместо запретительных мер проект предлагает включение детей в коллективную общественно-полезную деятельность, театральные практики, сплочающие тренинги — то, что формирует здоровую нравственную среду.
5. Системность и долгосрочность. Мероприятия рассчитаны на весь учебный год с регулярным мониторингом и корректировкой, что обеспечивает устойчивый эффект.

## Основные направления и этапы проекта

1 час - 1 академический час

| Целевая аудитория | Направление деятельности                                                                                                                                                        | Количество часов                                                          |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Родители          | Проведение вводной лекции по проекту. Организация фокус-группы из заинтересованных родителей, для внедрения практик в коллектив родителей класса.                               | 1 час                                                                     |
|                   | Проведение цикла лекций, направленных на просвещение родителей об особенностях подросткового возраста не только с точки зрения психологии, но и как социобиологическое явление. | 5 часов                                                                   |
|                   | Внедрение тренингов, направленных на выстраивание доверия и коммуникации между родителем и ребёнком вне школы.                                                                  | Предоставляются в конце лекции, проводятся дома с ребёнком самостоятельно |
|                   | Организация личных бесед с ребёнком с целью анализа адаптивного типа ребёнка и разработки индивидуальных программ.                                                              | В индивидуальном порядке                                                  |
|                   | Организация индивидуальных бесед со школьным психологом и/или с педагогом.                                                                                                      | 1 раз в 3-4 месяца, для понимания динамики отношений и поведения ребёнка  |
| Дети 1-4 классы   | Проведение анонимного анкетирования с целью выявления уровня проблемы и анализа общего настроения внутри класса.                                                                | 1 час                                                                     |
|                   | Внедрение тренингов и бесед в рамках “Разговора о важном” для сплочения коллектива.                                                                                             | 5-7 часов в течении всего учебного года                                   |

|                       |                                                                                                                                                                      |                                         |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                       | Организация коллективной деятельности, такой как театральные постановки, организация стендов и выставок и т.п.                                                       | На протяжении всего учебного года       |
|                       | Приобщение к общественно-полезной деятельности, такой как помощь пожилым, уборка территории, участие в конкурсах и т.п.                                              | На протяжении всего учебного года       |
|                       | Внедрение бесед и обсуждений об анализе и пользе проделанной работы и достижений класса.                                                                             | На протяжении всего учебного года       |
| Подростки 5-9 классов | Проведение анонимного анкетирования с целью выявления уровня проблемы и анализа общего настроения внутри класса.                                                     | 1 час                                   |
|                       | Внедрение тренингов и бесед в рамках “Разговора о важном” для сплочения коллектива.                                                                                  | 5-7 часов в течении всего учебного года |
|                       | Организация коллективной деятельности, такой как театральные постановки, организация стендов и выставок, организация флеш-мобов в школе для начальных классов и т.п. | На протяжении всего учебного года       |
|                       | Приобщение к общественно-полезной деятельности, такой как помощь пожилым, уборка территории, участие и организация конкурсов и т.п.                                  | На протяжении всего учебного года       |
|                       | Школьное самоуправление                                                                                                                                              | На протяжении всего учебного года       |
|                       | Внедрение бесед и обсуждений об анализе и пользе проделанной работы и достижений класса.                                                                             | На протяжении всего учебного года       |

## Тематика направлений этапов проекта

1 час - 1 академический час

| Целевая аудитория | Направление                                                                                                                                                                     | Темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Количество часов                                                          |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Родители          | Проведение вводной лекции по проекту. Организация фокус-группы из заинтересованных родителей, для внедрения практик в коллектив родителей класса.                               | Вводная лекция. См. Приложение №4. Подключение родителей к сообществу ВКонтакте <a href="https://vk.com/antibullingejb?t2fs=83fe495240e5952e3c_2">https://vk.com/antibullingejb?t2fs=83fe495240e5952e3c_2</a><br>Создание чатов сообщества для родителей отдельных школ (возможно создание отдельных чатов для родителей детей 1-4 классы и родителей детей 5-9 классы) | 1 час                                                                     |
|                   | Проведение цикла лекций, направленных на просвещение родителей об особенностях подросткового возраста не только с точки зрения психологии, но и как социобиологическое явление. | Проведение анонимного анкетирования с целью сбора информации об осведомленности родителей о проблемах буллинга и настрой родителей в отношении педагогов. См. Приложение №1                                                                                                                                                                                             | 1 час                                                                     |
|                   |                                                                                                                                                                                 | Приложение № 5. Лекция 1: “Этапы взросления ребёнка. Физиологические предпосылки буллинга”                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 час                                                                     |
|                   |                                                                                                                                                                                 | Приложение № 5. Лекция 2: “Стрессовые факторы: физические и социальные”                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 час                                                                     |
|                   |                                                                                                                                                                                 | Приложение № 5. Лекция 3: “Дисплазия соединительной ткани”                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 час                                                                     |
|                   |                                                                                                                                                                                 | Приложение № 5. Лекция 4:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 час                                                                     |
|                   | Внедрение тренингов, направленных на выстраивание доверия и коммуникации между родителем и ребёнком вне школы.                                                                  | Тренинги, направленные на выстраивание доверия с ребёнком. Такие как: “Секретное рукопожатие”, “Секретный знак”, “Я люблю тебя, даже если ты” и т.п. См. Приложение №6                                                                                                                                                                                                  | Предоставляются в конце лекции, проводятся дома с ребёнком самостоятельно |
|                   |                                                                                                                                                                                 | Тренинги, направленные на выстраивание коммуникации с ребёнком. Такие как: “Говорим о чувствах”. См. Приложение №6                                                                                                                                                                                                                                                      | Предоставляются в конце лекции, проводятся дома с ребёнком                |

|                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | самостоятельно                                                           |
|                  | Организация личных бесед с ребёнком с целью анализа адаптивного типа ребёнка и разработки индивидуальных программ. | Личная встреча с доктором медицинских наук Павловым В.А. с целью, по косвенным признакам, определить адаптивный тип ребёнка. Предоставить консультацию о развитии темперамента и физических особенностей. Предложить наиболее подходящий для ребёнка вид физической деятельности. | В индивидуальном порядке                                                 |
|                  | Организация индивидуальных бесед со школьным психологом и/или с педагогом.                                         | Выход на открытый и личный контакт “педагог - родитель” для установления доверительных отношений. Личное обсуждение конкретного ребёнка. Анализ взаимопонимания между родителями и педагогами.                                                                                    | 1 раз в 3-4 месяца, для понимания динамики отношений и поведения ребёнка |
| Дети 1-4 классов | Проведение анонимного анкетирования с целью выявления уровня проблемы и анализа общего настроения внутри класса.   | Проведение анонимного анкетирования с целью сбора информации об осведомленности детей о проблемах буллинга и общей ситуации внутри класса. См. Приложение №2                                                                                                                      | 1 час                                                                    |
|                  | Внедрение тренингов и бесед в рамках “Разговора о важном” для сплочения коллектива.                                | См. Приложение № 7. Беседа “Что такое хорошо и что такое плохо”                                                                                                                                                                                                                   | 1 час                                                                    |
|                  |                                                                                                                    | См. Приложение № 7. Беседа о дружбе                                                                                                                                                                                                                                               | 1 час                                                                    |
|                  |                                                                                                                    | См. Приложение № 7. Беседа “Учитель - второй родитель”                                                                                                                                                                                                                            | 1 час                                                                    |
|                  |                                                                                                                    | См. Приложение № 7. Беседа “Почему мы дружимся?”                                                                                                                                                                                                                                  | 1 час                                                                    |
|                  |                                                                                                                    | См. Приложение № 7. Беседа “Все мы разные - все мы равные”                                                                                                                                                                                                                        | 1 час                                                                    |
|                  | Организация коллективной деятельности, такой как театральные постановки, организация стендов и выставок и т.п.     | См. Приложение № 6. Творческое занятие “У меня внутри”                                                                                                                                                                                                                            | 1 час                                                                    |
|                  |                                                                                                                    | См. Приложение № 6. Творческое занятие “Мой класс”                                                                                                                                                                                                                                | 1 час                                                                    |
|                  |                                                                                                                    | См. Приложение № 6.                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 час                                                                    |

|                      |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                      |                                                                                                                         | Совместное создание плаката “Правила класса”                                                                                                                                     |                               |
|                      |                                                                                                                         | Просмотр постановок и участие в флэш-мобах, подготовленных учениками старших классов.                                                                                            | В течении всего учебного года |
|                      | Приобщение к общественно-полезной деятельности, такой как помощь пожилым, уборка территории, участие в конкурсах и т.п. | Дежурство по классу, полив цветов, протирание досок, помощь в расстановке стульев                                                                                                | В течении всего учебного года |
|                      |                                                                                                                         | Уборка территории — сбор листьев, уход за клумбами, уборка снега на безопасных участках, подметание дорожек                                                                      | В течении всего учебного года |
|                      |                                                                                                                         | Социальные акции — изготовление открыток или поделок для ветеранов, пожилых людей, детей с ОВЗ                                                                                   | В течении всего учебного года |
|                      |                                                                                                                         | Озеленение — посадка комнатных растений, уход за ними.                                                                                                                           | В течении всего учебного года |
|                      | Внедрение бесед и обсуждений об анализе и пользе проделанной работы и достижений класса.                                | После Каждой проделанной совместной работы проводится беседа с классом. Зачем мы это делаем? Кому мы помогаем? Это позволит создать понимание важности, атмосферу взаимовыручки. | В течении всего учебного года |
| Подростки 5-9 классы | Проведение анонимного анкетирования с целью выявления уровня проблемы и анализа общего настроения внутри класса.        | Проведение анонимного анкетирования с целью сбора информации об осведомленности детей о проблемах буллинга и общей ситуации внутри класса. См. Приложение №3                     | 1 час                         |
|                      | Внедрение бесед и тренингов в рамках “Разговора о важном” для сплочения коллектива.                                     | Беседа «Школьный треугольник: границы, которые мы строим». См. Приложение № 7.                                                                                                   | 1 час                         |
|                      |                                                                                                                         | Беседа «Кодекс Наблюдателя: как не стать соучастником». См. Приложение № 7.                                                                                                      | 1 час                         |
|                      |                                                                                                                         | Беседа «Цифровая гигиена:                                                                                                                                                        | 1 час                         |

|  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |                               |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                      | кибербуллинг и его цена». См. Приложение № 7.                                                                                                                                |                               |
|  |                                                                                                                                                                      | Беседа «Эмпатия в действии: как сделать уроки местом силы». См. Приложение № 7.                                                                                              | 1 час                         |
|  |                                                                                                                                                                      | Беседа «Линия защиты: куда идти, если помощи нет». См. Приложение № 7.                                                                                                       | 1 час                         |
|  | Организация коллективной деятельности, такой как театральные постановки, организация стендов и выставок, организация флеш-мобов в школе для начальных классов и т.п. | Привлечение социального театра. Просмотр постановки или этюдов на тему травли. Анализ впечатлений от увиденного.                                                             | 2 раза в год                  |
|  |                                                                                                                                                                      | Проведение активных тренингов, направленных на выстраивание доверия и коммуникаций внутри коллектива. см. Приложение №6                                                      | 2 раза в год                  |
|  |                                                                                                                                                                      | Самостоятельная организация стендов у дверей классного кабинета, приуроченные к праздникам и мероприятиям.                                                                   | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                                                      | Самостоятельная подготовка сказок, представлений для учеников начальных классов на различные темы. Например: правила ПДД, правила пожарной безопасности и т.п. Приложение №6 | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                                                      | Самостоятельная разработка флеш-мобов во время перемен для начальных классов, приуроченных к различным праздникам в течении учебного года.                                   | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                                                      | Создание мини-сериала на тему буллинга. см. Приложение № 6                                                                                                                   | В течении всего учебного года |
|  | Школьное самоуправление                                                                                                                                              | Помощь в организации школьных мероприятий (дискоотеки, праздники, спортивные соревнования) — ведущие, звукооператоры, волонтеры на входе.                                    | В течении всего учебного года |

|  |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  |                                                                                                                                     | Работа в медицентре: школьная газета, радио, видеоролики, ведение соцсетей школы                                                                                                 | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                     | Организация перемен для 1–4 классов, проведение мастер-классов                                                                                                                   | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                     | Организация дополнительных занятий для отстающих в начальной школе в формате дежурств.                                                                                           | В течении всего учебного года |
|  | Приобщение к общественно-полезной деятельности, такой как помощь пожилым, уборка территории, участие и организация конкурсов и т.п. | Участие в субботниках, озеленении школьной территории, создание клумб.                                                                                                           | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                     | Помощь в приютах для животных (выгул, уборка, сбор корма — под контролем взрослых)                                                                                               | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                     | Помощь в местных библиотеках, клубах (проведение концертов, бесед)                                                                                                               | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                     | Организация поздравлений пожилых людей с праздниками (совместно с социальными службами)                                                                                          | В течении всего учебного года |
|  | Внедрение бесед и обсуждений об анализе и пользе проделанной работы и достижений класса.                                            | После Каждой проделанной совместной работы проводится беседа с классом. Зачем мы это делаем? Кому мы помогаем? Это позволит создать понимание важности, атмосферу взаимовыручки. | В течении всего учебного года |
|  |                                                                                                                                     | Награждения и выражение благодарности от учителей и директора школы.                                                                                                             | В течении всего учебного года |

## Приложение №1

Уважаемые родители!

Школа стремится создать для всех учеников безопасную и комфортную среду. Для этого нам важно знать ваше объективное мнение. Анкета полностью анонимна, её результаты будут использованы только в обобщённом виде для улучшения нашей работы. Пожалуйста, внимательно прочитайте вопросы и выберите наиболее подходящий для вас вариант ответа.

1. Знаете ли вы, что означает термин «буллинг» (травля в школе)?
  - А) Да, знаю.
  - Б) Что-то слышал(а) об этом.
  - В) Слышу об этом впервые.
2. Рассказывал(а) ли вам ваш ребёнок за последние полгода о том, что его/её обижают или дразнят в школе?
  - А) Да, рассказывал(а) неоднократно.
  - Б) Да, рассказывал(а) один-два раза.
  - В) Нет, не рассказывал(а).
  - Г) Мой ребёнок ни с кем не делится школьными проблемами.
3. Замечали ли вы у своего ребёнка в последнее время следующие признаки? (можно выбрать несколько вариантов)
  - А) Нежелание идти в школу, придумывание причин остаться дома.
  - Б) Ухудшение успеваемости, потеря интереса к учёбе.
  - В) Постоянно плохое настроение, раздражительность, замкнутость.
  - Г) Потеря или порча личных вещей (телефона, канцелярии, одежды).
  - Д) Появление синяков, ссадин, жалобы на головные боли или боли в животе перед школой.
  - Е) Нарушения сна или аппетита.
  - Ж) Ничего из перечисленного не замечал(а).
4. Как вы считаете, существует ли в классе, где учится ваш ребёнок, проблема травли (буллинга)?
  - А) Да, эта проблема очень серьезна.
  - Б) Скорее да, отдельные случаи бывают.
  - В) Скорее нет, такого не происходит.

- Г) Затрудняюсь ответить.
5. Если вам стало известно о случае травли в классе вашего ребёнка, то кто, по вашему мнению, в первую очередь должен её решать? (можно выбрать несколько вариантов)
- А) Классный руководитель.
  - Б) Школьный психолог или социальный педагог.
  - В) Администрация школы (директор, завуч).
  - Г) Родители всех вовлечённых сторон.
  - Д) Сами дети.
6. Доверяете ли вы классному руководителю вашего ребёнка?
- А) Да, полностью доверяю.
  - Б) Доверяю, но не во всём.
  - В) Скорее не доверяю.
  - Г) Нет, не доверяю.
7. Как бы вы в целом охарактеризовали отношения между педагогами и родителями в нашей школе?
- А) Доброжелательные, партнёрские.
  - Б) Равнодушные, формальные.
  - В) Напряжённые, конфликтные.
  - Г) Затрудняюсь ответить.
8. Как часто вы общаетесь с классным руководителем по вопросам учёбы и поведения вашего ребёнка?
- А) Регулярно, несколько раз в неделю.
  - Б) Периодически, несколько раз в месяц.
  - В) Только на родительских собраниях.
  - Г) Общаемся редко, только когда возникают серьёзные проблемы.
9. С какой из фраз вы согласны в большей степени?
- А) Учитель всегда прав.
  - Б) Истина рождается в дискуссии.
  - В) Мой ребёнок — всегда прав.

- Г) Другое \_\_\_\_\_

10. Случались ли у вас лично конфликтные ситуации с учителями вашего ребёнка?

- А) Да, были серьёзные конфликты.
- Б) Были незначительные разногласия.
- В) Нет, мы всегда находим общий язык.

11. Что, по вашему мнению, чаще всего является причиной конфликтов между родителями и учителями? (можно выбрать несколько вариантов)

- А) Несправедливое, по мнению родителей, оценивание ребёнка.
- Б) Высокая нагрузка и непрофессионализм учителей.
- В) Завышенные требования школы к родителям и ученикам.
- Г) Неуважение к учителю со стороны учеников или их родителей.
- Д) Недостаток информации об успехах и проблемах ребёнка.
- Е) Другое: \_\_\_\_\_

12. Что, на ваш взгляд, школа могла бы сделать, чтобы предотвратить травлю и сделать общение между детьми более уважительным?

Ответ: \_\_\_\_\_

13. Какие меры, по вашему мнению, помогли бы улучшить взаимопонимание между родителями и учителями?

Ответ: \_\_\_\_\_

14. Напишите, пожалуйста, класс, в котором учится ваш ребёнок (это поможет точнее проанализировать ситуацию, но анонимность сохранится).

Класс: \_\_\_\_\_

## Приложение №2

Вопросы:

Нравится ли тебе учиться в твоём классе?

- ☐ Да, очень
- ☐ Скорее да
- ☐ Скорее нет
- ☐ Нет

Как ты думаешь, твой класс можно назвать дружным?

- ☐ Да
- ☐ Не очень
- ☐ Нет

Бывает ли так, что кто-то из ребят в классе кого-то обижает? (Объясните: обзывается, толкает, не берёт в игры)

- ☐ Да
- ☐ Нет
- ☐ Иногда

Обижали ли тебя когда-нибудь в школе? (Можно выбрать несколько ответов)

- ☐ Да, меня обзывали или дразнили
- ☐ Да, меня толкали или били
- ☐ Да, у меня портили или прятали вещи
- ☐ Да, меня не брали в игры
- ☐ Нет, меня никто не обижал

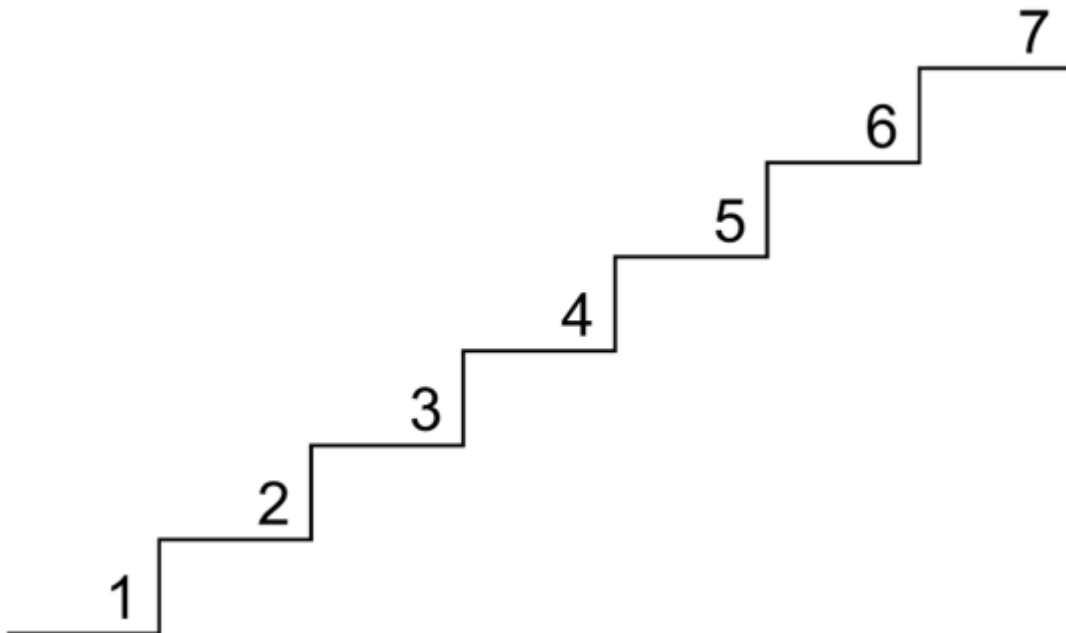
Если ты видишь, что кого-то обижают, ты чаще всего:

- ☐ Прохожу мимо
- ☐ Зову на помощь взрослого (учителя, родителей)
- ☐ Пытаюсь сам заступиться и защитить
- ☐ Присоединяюсь к тем, кто обижает
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

Если тебя обижают, к кому ты можешь обратиться за помощью? (Можно выбрать несколько ответов)

- К маме или папе
- К учителю
- К школьному психологу
- К друзьям
- Мне не к кому обратиться
- Другое: \_\_\_\_\_

Нарисуй человечка на лесенке так, чтобы показать, как ты себя чувствуешь среди одноклассников. Чем выше ты себя нарисуешь, тем лучше ты себя чувствуешь.



### Приложение №3

Анонимная. Указывается только пол и класс.

Вопросы:

1. Знаешь ли ты, что такое «буллинг» (травля, издевательства)?
  - Да
  - Нет
  - Затрудняюсь ответить
2. Сталкивался(ась) ли ты с буллингом в нашей школе?
  - Да, постоянно
  - Да, иногда
  - Слышал(а) об этом от других, но сам(а) не сталкивался(лась)
  - Нет, никогда
3. В какой форме чаще всего проявляется травля в нашем классе/школе? (Можно выбрать несколько вариантов)
  - Оскорбления, обзывания, дразнилки
  - Сплетни, распространение слухов
  - Игнорирование, бойкот (не разговаривают, не садятся рядом)
  - Угрозы, вымогательство
  - Физические нападки (толкают, бьют)
  - Кибербуллинг (травля в соцсетях, мессенджерах)
  - Портят или прячут личные вещи
4. Какую роль ты чаще всего выполняешь в ситуациях, связанных с травлей?
  - Я жертва — меня обижают, дразнят, игнорируют.
  - Я агрессор (обидчик) — я сам(а) участвую в травле других.
  - Я наблюдатель — я вижу травлю, но не вмешиваюсь.
  - Я защитник — я стараюсь заступиться за того, кого обижают.
  - Я не участвую в таких ситуациях
5. Что ты обычно делаешь, когда видишь, что одноклассники кого-то травят?
  - Стараюсь пройти мимо, это не мое дело

- ☐ Смеюсь вместе с обидчиками
  - ☐ Боюсь вмешиваться, чтобы самому не стать жертвой
  - ☐ Обращаюсь за помощью к учителю или психологу
  - ☐ Пытаюсь успокоить обидчиков и поддержать жертву
6. Как ты думаешь, кто из взрослых в нашей школе чаще всего способен защитить ученика от травли?
- ☐ Классный руководитель
  - ☐ Учитель-предметник
  - ☐ Психолог
  - ☐ Директор или завуч
  - ☐ Никто, взрослым все равно
  - ☐ Другое: \_\_\_\_\_
7. Считаешь ли ты, что в нашей школе можно чувствовать себя в безопасности?
- ☐ Да, абсолютно безопасно
  - ☐ Скорее да, чем нет
  - ☐ Скорее нет, чем да
  - ☐ Нет, я чувствую себя в опасности
8. Куда или к кому бы ты мог обратиться за помощью в случае травли? (Можно выбрать несколько ответов)
- ☐ К родителям
  - ☐ К классному руководителю
  - ☐ К психологу
  - ☐ К директору
  - ☐ К друзьям
  - ☐ На школьную линию доверия (если есть)
  - ☐ Мне не к кому обратиться
  - ☐ Другое: \_\_\_\_\_
9. Напиши, что, по-твоему, нужно сделать, чтобы в школе стало меньше травли и обид?

## ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ ПО ПРОГРАММЕ “АНТИ-БУЛЛИНГ”

### 1 СЛАЙД

Уважаемые родители!

Меня зовут Лада, и я представляю Свердловскую региональную общественную организацию “Новая общность - наше единство”. Наша деятельность направлена на создание здоровой и нравственной молодёжной среды.

### 2 СЛАЙД

У нас есть мечта. Создать место, куда сможет прийти каждый подросток, найти занятие себе по душе, компанию, которая будет ему подходить. Куда сможет прийти любой родитель с проблемами или вопросами. Где дети и родители будут чувствовать поддержку и уверенность.

К сожалению, наш адапто-центр пока только мечта.

### 3 СЛАЙД

НО

Уже сейчас, мы предлагаем вам принять участие в нашем проекте, который основан на многолетних исследованиях доктора медицинских наук Владимира Александровича Павлова — врача, ученого и исследователя. Который более 30 лет изучал физиологию адаптации человека, стресс и особенности подросткового развития.

### 4 СЛАЙД

“Анти-буллинг” - это проект, посвященный здоровому взрослению и профилактике травли.

Эта тема касается каждой семьи, где есть школьник — о возможности травли среди подростков.

### 5 СЛАЙД

Не хочу загружать вас большим количеством цифр, главное что нужно понимать: По данным Уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области, количество конфликтов в школах за последние годы возросло: если в 2020 году было 12 обращений, то в 2024 — уже 70.

Реальных конфликтов в школах и детских садах больше, но многие из них погашаются на месте силами педагогов и руководства учебных заведений, но если жалоба направлена в вышестоящие инстанции, то это говорит о том, что конфликт стал публичным и более острым.

### 6 СЛАЙД

Но давайте сразу договоримся: буллинг — это не просто ссора двух детей. Подростковый возраст — это не просто трудный период, это настоящая гормональная буря.

### 7 СЛАЙД

Уникальность нашей программы состоит в том, что мы рассмотрели процесс взросления не только с точки зрения психологии, но и с точки зрения биологии. Путём долгих исследований нашим доктором медицинских наук было установлено, что существуют разные адаптивные типы.

Если говорить просто: адаптивность - это реакция на происходящее, умение реагировать на изменения.

## 8 СЛАЙД

“ПЕЧЕНОЧНИКИ”, “МОЗГОВИКИ” или “МОЗГОВИКИ-ПЕЧЁНОЧНИКИ”.

Есть печёночники или тауринщики, у которых реакция на стресс — «бей»: агрессия, нападение. И это не потому, что они злые или плохо воспитаны — это их адаптивный тип.

## 9 СЛАЙД

Другие дети (мозговики) реагируют иначе — «замри» или «беги»: они замыкаются, уходят в себя, становятся тихими и внешне слабыми. Это тоже способ защититься.

## 10 СЛАЙД

И здесь возникает страшное сочетание. Когда ребенок с типом реакции «тауринщик» чувствует рядом ребенка с типом реакции «мозговик», он считает его как более слабого. Это не осознанное решение, это древний инстинкт.

Поэтому я сразу хочу снять важные ярлыки: **агрессор — это не «плохой ребенок», а жертва — это не «слабый ребенок».** Это дети, которым вовремя не помогли выстроить правильную модель взаимодействия с миром.

## 11 СЛАЙД

И при всём этом нельзя забывать о гормональной буре, перестройки организма и эмоциональных качелях. И в этом кризисе никто не виноват — ни ребенок, ни родители. Это просто этап.

**Старая коммуникация перестает работать. Если раньше ребенок слушался, потому что вы были авторитетом, то сейчас это вызывает протест. Подросток хочет быть независимым, но при этом зависим от мнения сверстников.**

**И здесь возникает недопонимание. Родители пытаются общаться по-старому, ребенок требует нового. Поэтому наша задача — не ругать, а выстроить новую прочную коммуникацию.**

## 12 СЛАЙД

### К чему мы ведем?

Мы хотим собрать заинтересованных родителей и поделиться работающими инструментами, по выстраиванию новых коммуникаций с подростком.

Мы рассмотрим:

- Физиологические и психологические предпосылки травли.
- Как влияют современные стрессы на психику.
- Как определить адаптивный тип подростка, подобрать для него необходимую деятельность и методы общения.
- Какие витамины необходимы подростку в зависимости от его типа.

В рамках проекта:

- 4 лекции, в рамках которых мы подробно разбираем физиологические и психологические причины возникновения подростковой травли, а также способы воздействия и контроля.
- Тренинги, направленные на понимание и коммуникацию с подростком
- Индивидуальная поддержка. Для родителей, которые столкнулись с особо сложными ситуациями, наши специалисты готовы провести индивидуальные консультации психологического и/или физиологического характера (на базе школы или путём онлайн формата). Это поможет разобрать конкретный случай и дать семье персональный «маршрут выхода» из кризиса.

## 13 СЛАЙД

Мы прекрасно понимаем: у каждого из вас плотный график, работа, семья, быт. Выкроить дополнительное свободное время зачастую проблематично и предлагаем на ваш выбор:

**Первый вариант.** Если есть желание встретиться лично, обсудить всё вживую, задать вопросы здесь и сейчас — мы готовы провести встречи на базе школы. Очно, в удобное для большинства время.

**Второй вариант.** Если с личными встречами сложно — мы переходим в онлайн. Собираемся в определенный день и время, проводим полноценные лекции, и у вас будет обратная связь, возможность спрашивать и получать ответы, не выходя из дома.

Спасибо за внимание! Давайте сделаем взросление наших детей безопасным вместе.

## АДАПТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ В ПРЕДПОСЫЛКАХ И ПРОТИВОДЕЙСТВИИ ТАКОМУ СОЦИОБИОЛОГИЧЕСКОМУ ЯВЛЕНИЮ КАК БУЛЛИНГ

### ЛЕКЦИЯ 1 “ЭТАПЫ ВЗРОСЛЕНИЯ РЕБЁНКА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ БУЛЛИНГА”

1 слайд: Добрый день, уважаемые родители. Мы начинаем наш курс просветительских лекций, направленных на создание нравственной молодежной идеологии. Но для начала давайте познакомимся.

2 слайд: Меня зовут Лада. По образованию я педагог дополнительного образования, а конкретно руководитель театрального коллектива. Периодически занимаюсь волонтерством ещё со школьной скамьи. Несколько лет проработала с детьми с ограниченными возможностями здоровья и в смешанных группах.

3 слайд: В последние годы широкое распространение получило такое негативное явление как буллинг. Какое определение нам дает интернет: **это агрессивное преследование, издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива. Травлю организует один агрессор, иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями.**

4 слайд: К чему может привести буллинг в подростковой среде? Рассмотрим будущее жертвы:

- **Хроническое снижение самооценки и чувство «дефектности».** Во взрослую жизнь уходит установка «со мной что-то не так». Человек может бояться проявлять себя, брать на себя ответственность, заводить близкие отношения, постоянно ожидая предательства или насмешки.
- **Социальная тревога и избегающее поведение.** Жертва учится, что люди опасны. Во взрослом возрасте это выливается в трудности на работе (страх публичных выступлений, совещаний, конфликтов), невозможность отстаивать свои границы, склонность к одиночеству.
- **Депрессия и ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство).** Самые тяжелые последствия. Человек может годами жить с ночными кошмарами, эмоциональным оцепенением и мыслями о суициде. Риск суицида у жертв буллинга в разы выше.
- **Психосоматические заболевания.** Постоянный стресс в подростковом возрасте разрушает иммунную, эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Взрослые жертвы буллинга чаще страдают от язв, мигреней, болей в спине, фибромиалгии и аутоиммунных заболеваний.

5 слайд: К сожалению перспективы у агрессоров не лучше:

- **Закрепление насилия как способа решения проблем.** Подросток учится, что сильный всегда прав, а слабый заслуживает страданий. Во взрослой жизни это проявляется в:
  - Домашнем насилии (партнеры и дети буллера живут в аду).
  - Травле на работе (такие люди становятся тиранами-начальниками или токсичными коллегами).

- Проблема с законом (переход от психологического насилия к физическому: драки, грабежи, нападения). Согласно статистике агрессоры в подростковом возрасте в разы чаще совершают уголовные преступления к 24-30 годам.
- **Неспособность к здоровым близким отношениям.** Агрессор не умеет договариваться, сопереживать, доверять. Его отношения строятся на доминировании и страхе партнера. Рано или поздно люди убегают от него. Глубокое одиночество и цинизм — частый удел бывших буллеров.
- **Проблемы с зависимостями.** Высокий уровень агрессии, импульсивность и неспособность справляться с фрустрацией ведут к алкоголизму, наркомании, игромании.
- **Проблемы в карьере и финансах.** В современном мире, где ценятся эмпатия, сотрудничество, эмоциональный интеллект, классический агрессор быстро становится изгоем. Его могут уволить за токсичное поведение, с ним не хотят работать в коллективе. Исключение — некоторые сферы, где агрессия поощряется (силовые структуры, криминал, «дикий» бизнес 90-х, но сегодня и там это не приветствуется).

### **к какому будущему это ведет в масштабе общества?**

Если ничего не менять — к воспроизводству насилия. Жертвы с полученной травмой становятся «идеальными родителями» для новых жертв (либо передавая травму детям, либо невольно воспитывая из них агрессоров). Агрессоры строят карьеру на подавлении и попадают в криминальные круги.

Но это не приговор. Раннее вмешательство, комплексная поддержка жертвы и агрессора могут полностью изменить оба сценария.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ БУЛЛИНГА**

6 слайд: Безусловно нам бы хотелось дать инструкцию как надо и как не надо делать, но это не возможно. Поэтому давайте разберём откуда взялся этот буллинг и с чем его едят. Чтобы это понять, нужно начать с самого начала. Рождение ребёнка и его первые формы общения.

7 слайд: Первый этап до речевое развитие. Дети до 4 лет. Преобладает интуитивная форма коммуникации. Мать определяет его состояние по внешним признакам. Она чувствует состояние ребенка и его потребности. Эта связь матери и дитя очень прочная и имеет древние механизмы коммуникаций.

В дальнейшем, в процессе своего развития, ребенок овладевает речью. Это возможно только при нахождении в речевом пространстве. Вспоминаем Маугли. Ребёнок говорит на том языке, который его окружает, и это очевидно.

8 слайд: Следующий этап - “Первое детство” от 4 до 7 лет

Ребенок овладевает речью, совершенствуется мозг и нервная система, а также — его адаптивные способности. У ребёнка активнее работает правое полушарие мозга. Оно отвечает за образы и эмоции, но не за логику. Поэтому маленькие дети воспринимают мир клипово — отдельными яркими картинками, а не связной историей. Ярким примером можно определить сказку

«Колобок». Ребёнок запоминает не сюжет, а отдельные действия: «от бабушки ушёл», «от зайца ушёл». Ему не важны детали и логика (почему Колобок катится, почему его съели). Он не может ответить на вопросы «как?» и «почему?», потому что ещё не умеет строить логические цепочки.

### **Что происходит в организме?**

В этом возрасте мозг и нервная система активно развиваются. Есть две важные железы:

1. «Внутренние часы» (шишковидная железа) — вырабатывает мелатонин (гормон сна), который помогает ребёнку чувствовать день и ночь, зиму и лето. А ещё эта железа у детей выделяет особые вещества (похожие на галлюциногены), из-за которых мир кажется необычным, сказочным. Это естественный процесс, он же тормозит взросление половой и гормональной систем — чтобы ребёнок созрел своевременно.
2. «Щит иммунитета» (вилочковая железа) — защищает организм от болезней. Она тоже тормозит половое созревание, чтобы организм сначала окреп, а потом уже включал «взрослые» функции.

Простыми словами: природа специально замедляет развитие «взрослых» систем, чтобы ребёнок спокойно рос, а его мозг и иммунитет становились сильнее.

Первое детство связано с таким понятием как «механизм кольцевого регулирования» и его совершенствованием (накопление условных рефлексов и рефлексорных навыков, (таких как ходьба, удержание позы или реакция на падение группировка), способствующих совершенствованию нервной системы и особенно мозга.)

9 слайд: Далее идёт «Второе детство». Дети от 7 до 11 лет.

В это время организм ребенка начинает перестраиваться на «взрослый» лад: меняются гормоны и обмен веществ. Но это ещё не подростковый период (не путать). Раньше (в первом детстве) у ребёнка больше работало правое полушарие — оно отвечает за образы, картинки, эмоции. Теперь ведущим становится левое полушарие — логика, речь, анализ.

Благодаря этому формируется «механизм центральных команд». Звучит сложно, а на деле означает: ребёнок может сам планировать свои действия, понимать слова и символы.

Пример: услышал по радио «гроза» — сразу понимает, что надо взять зонт. Он не видит грозу, но слово превращается в образ и в действие. Это и есть логико-речевое восприятие мира.

Мозг учится превращать реальный мир в «виртуальную модель» — через символы и образы. Возникают логические связи и алгоритмы поведения.

Самый простой пример: «надо ходить в школу каждое утро в рабочие дни». У каждого ребёнка своя причина (знания, друзья, чтобы не ругали), но главное — у него есть ответ на вопрос «зачем я это делаю?». Если ответ на вопрос “зачем?” у ребёнка не выстраивается, возникают проблемы с поведением.

Второе детство является пиком детского развития и переходом к развитию по взрослому типу.

10 слайд: И вот теперь мы подбираемся к самому важному. Одним из наиболее критических периодов развития является подростковый возраст (мальчики – с 13 лет до 16 лет, девочки с 12 до 15 лет). В настоящее время подростковый возраст может продолжаться до 18 лет и более. Кардинальная перестройка организма сопровождается ослаблением его адаптивных (защитных) возможностей. В этот период несколько утрачивается значение коры и левого полушария мозга (логико-речевого), возвращается доминирование правого полушария и возрастает активность подкорковых центров нервной системы.

11 слайд: Таким образом мы подошли к первой предпосылке травли среди подростков. Бунт Подкорки - это период развития организма, при котором преобладает первая сигнальная система (животная сущность человека), основанная на подчинении рефлексам и не подвластная человеческой воле.

12 слайд: Вследствие этого, подростки испытывают трудности в коммуникациях, и, если они не включены в какую-либо коллективную деятельность, то их коммуникации выстраиваются на древнейших коммуникативных механизмах по типу звериной стаи, в которой они разделяются, в которой самоутверждаются за счет подавления слабых.

В современной школе, к сожалению, не предусмотрена вообще какая-либо системная общественная работа и тем более совместная общественно полезная деятельность (субботники, зарницы, командные мероприятия). К тому же престиж педагога в современном обществе не высок откуда и отсутствие авторитета педагога среди обучающихся детей. То есть дети отданы на откуп естественным неформальным формам общения между собой. И учитывая отмеченные выше физиологические особенности подростков ничего удивительного нет в том, что вместо подросткового коллектива выстраиваются отношения подобно звериной стае.

13 слайд: Второй яркой предпосылкой буллинга становится различие адаптивных типов ребёнка, которые влияют на особенности их психики и коммуникации, в особенности, что наиболее актуально – в подростковый период развития. Адаптивный тип - это способ реагирования на различные изменения окружающей среды и стрессы. Более подробно мы о них ещё поговорим. Если в двух словах, как мы уже говорили, это “МОЗГОВИКИ” и “ПЕЧЁНОЧНИКИ”. и тех и других приходится по 10%. А также самая большая группа “МОЗГОВИКИ-ПЕЧЁНОЧНИКИ”. Отсюда и следует влияние на поведенческие типы.

14 слайд: Адаптогены. Сюда можно отнести гормоны, нейропептиды, аминокислоты и их производные, а также ряд других метаболитов-регуляторов. Эти вещества можно определять в лаборатории и соотносить их роль во влиянии на возможности человека. Что было бы чрезвычайно важно, например, у подростков для учета их индивидуальных особенностей. Но любые лабораторные исследования дело не дешевое, поэтому предлагаем по косвенным признакам и личной встрече сделать заключение. Наш доктор медицинских наук изучал эту тему более 30 лет.

Что интересно, исследованию этих адаптогенов посвящено огромное количество литературы, но она связана прежде всего с развитием различных заболеваний и нарушений. Но исследований при нормальном состоянии организма ребенка просто не существует.

Аминокислоты это так называемые кирпичики нашего организма. Они поступают в организм с пищей, но в больших количествах могут образовываться при необходимости в наших органах. Причем в разных органах могут образовываться различное количество и соотношения аминокислот.

В зависимости от недостатка / избытка отдельных аминокислот, человек ведет себя по-разному, что применительно к детям, выражается в поведении агрессора или жертвы, вследствие чего, агрессивные дети, чувствуя слабость других, как и неспособность их к противодействию агрессии, начинают над ними издеваться, что, собственно, и называется буллингом.

15 слайд: Таким образом, наша сегодняшняя лекция подходит к концу. Что самое главное нужно понять на сегодня? Существуют разные адаптивные типы детей. На них можно влиять с помощью витаминов и коллективной деятельности. Давайте вместе попробуем определить на каком этапе развития сейчас находятся ваши дети.

И так, я хочу сегодня дать вам несколько инструментов, для сохранения общения, понимания и выстраивания доверия с ребенком. Получится может не сразу, но в дальнейшем это может дать большое преимущество.

### **Ритуал приветствия: «Секретное рукопожатие» (3 минуты)**

Что делать: Придумайте вдругующее движение, которое будет означать: «Ты в безопасности, я рядом». Например: три коротких хлопка ладонью о ладонь, затем кулачки трутся друг о друга, затем обнимаетесь.

Важно: Ребёнок предлагает свой вариант, родитель соглашается. Это рукопожатие будете использовать каждый день — перед расставанием, перед сном, после ссоры.

Зачем: Создать невербальный якорь доверия, который работает быстрее слов.

### **«Секретный знак» (3 минуты)**

Что сделать: Придумать невербальный сигнал, который означает «мне нужно, чтобы ты меня услышал». Например: коснуться мочки уха, положить руку на плечо или показать ладонь «стоп».

Договорённость: Когда любой из вас показывает этот знак, второй останавливается (даже если спорит) и говорит: «Я слушаю. Что ты хочешь сказать?».

Зачем: Дать инструмент для остановки конфликта без крика.

### **Памятка родителю для доверия (повесить на холодильник)**

1. Доверие рушится наказаниями. Если ребёнок рассказал правду — никогда не наказывайте за это. Иначе он перестанет рассказывать.

2. Не обещайте того, что не можете выполнить. Доверие держится на предсказуемости.
3. Извиняйтесь открыто. Если вы сорвались, скажите: «Я был неправ, что накричал. Мне жаль. Ты можешь мне доверять, даже когда я злюсь».
4. Пять минут полного внимания в день (без телефона, без советов) дают больше доверия, чем пять часов рядом, но в рассеянности.

## ЛЕКЦИЯ 2. СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ: ФИЗИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ

### 2 СЛАЙД:

Вступление: Здравствуйте. В прошлый раз мы говорили о том, что такое буллинг и его предпосылках. Сегодня разберём какие стрессовые факторы давят на подростка изо дня в день. Мы разделим их на две группы: физические и социальные стрессы. Увидим, как они переплетаются и к каким последствиям это ведёт.

#### 1.1 ФИЗИЧЕСКИЕ СТРЕССЫ

### 3 СЛАЙД:

Окружающая среда стремительно меняется из-за человеческого вмешательства. Усиливается загрязнение воздуха, воды и почвы. К этому добавляется большой поток информации, который мозг пытается осмыслить. Помимо внешних факторов, есть и сугубо физические перегрузки: хронический недосып из-за ранних подъёмов и ночного сидения в телефоне, нездоровое питание с обилием фастфуда и гиподинамия или, так называемый, малоподвижный образ жизни.

### 4 СЛАЙД:

Особенно тяжело приходится подросткам. Растущее тело и без того переживает колоссальную гормональную перестройку — меняется уровень гормонов, а вместе с ним настроение, сон и выносливость. Организм просто не успевает восстанавливаться, и результатом становятся хроническая усталость и снижение иммунитета.

### 5 СЛАЙД:

Но это ещё не всё. Непомерно возросла нагрузка на подрастающее поколение. Посмотрим на статистику: в 1900 году дети начинали учиться с 8–9 лет, а в 2000 году с 6. Что это значит? Мозг шестилетнего ребёнка ещё не научился полностью управлять своим телом — ему трудно сидеть спокойно и концентрироваться. Однако перед ним уже ставят задачу освоить письменную речь. Ситуацию усугубляет современная система дополнительного образования: развивающие курсы предлагаются детям с 5 лет. В этом возрасте ребёнку нужны естественные подвижные игры — бег, прыжки, общение в движении. Но вместо этого закрепляется вредная модель поведения: долгое сидение и отсутствие движения.

### 6 СЛАЙД:

Каков же результат? За последние десятилетия значительно выросло количество детей и подростков с психическими и физическими отклонениями. По статистике, от 80 до 90 процентов выпускников школ имеют те или иные нарушения здоровья. В основе этих отклонений лежит несоответствие между возможностями детского организма и теми нагрузками, которые от него требуют. Если мы хотим здоровое поколение нужно менять подход и объём требований к ребёнку.

#### 1.2 Социальные стрессы

### 7 СЛАЙД:

Теперь поговорим о социальных стрессах — перегрузках, которые возникают у подростка из-за давления общества и быстроменяющейся обстановки в мире. Сначала разберём внутренние особенности, которые делают подростка уязвимым, а затем посмотрим на внешние факторы, которые также оказывают большое влияние на его организм.

#### 8 СЛАЙД:

Советский психолог Л.С. Выготский говорил о том, что подросток как губка — впитывает любые проблемы, которые происходят в семье или в школе. Реагирует на них намного острее, чем взрослый человек или маленький ребёнок. А ещё, по словам Выготского, подростковый возраст придумало само общество. Раньше такого понятия не было, а сейчас он может длиться вплоть до 30 лет. Это происходит потому, что обучение растянулось на долгие годы — школа, потом колледж или институт, — и самостоятельная жизнь (работа, своё жильё, семья) начинается всё позже.

Теперь перейдём к конкретным особенностям, которые делают подростка уязвимым для стрессов.

#### 9 СЛАЙД:

Первая особенность связана с характером. В подростковом возрасте дети часто становятся прямолинейными, агрессивными, игнорируют чужое мнение — так они показывают свою независимость. А ещё бывает, что какая-то черта характера ярко выделяется среди других. Например, подростку постоянно нужно быть в центре внимания или он чрезмерно тревожится по пустякам. В стрессовой ситуации все эти особенности — и прямолинейность, и чрезмерная яркость отдельных черт характера — могут перерасти в серьёзные проблемы: подросток теряет способность приспосабливаться, у него падает работоспособность, нарушается душевное равновесие. В тяжёлых случаях доходит до, так называемого, опасного, или девиантного поведения. К примеру, подросток начинает систематически прогуливать школу, может убежать из дома или начинает травить более слабого ребёнка.

#### 10 СЛАЙД:

Вторая особенность — потребность в независимости. Подросток нуждается в том, чтобы побыть наедине с собой. Но если уединение становится вынужденным — например, его отвергают сверстники или нет взаимопонимания с родителями, — тогда оно превращается в болезненное одиночество.

#### 11 СЛАЙД:

Третья особенность — потребность в общении. Она также важна, как еда или сон. В подростковом возрасте как раз закладываются основы того, как человек будет общаться и строить отношения с окружающими. Стилль общения зависит от того, какие черты характера ярче проявлены. Кто-то жаждет общественного признания, кто-то легко приспосабливается к любой компании, кто-то постоянно тревожится и боится сказать что-то не так.

#### 12 СЛАЙД:

Напоследок поговорим про разногласия и споры. На самом деле бояться их не стоит. Споры помогают подростку развиваться как личность. И в этот период родителю важно уметь вывести подростковый спор в конструктивный диалог, тогда ребенок научится грамотно выражать свои мысли, понимать других и находить общий язык с окружающими. В будущем ему будет гораздо легче.

### 13 СЛАЙД:

Подведём промежуточный итог. Внутренние стрессы подростка держатся на трёх китах: его неустойчивом характере (который только формируется), потребности в независимости и потребности в общении. Споры в этом возрасте полезны, если превращать их в диалог. Взрослому важно не давить, не игнорировать подростка и уважать его личное пространство. Тогда ребёнок научится справляться со стрессом и строить здоровые отношения.

### 14 СЛАЙД:

От внутренних особенностей переходим к внешним факторам. Здесь главные источники стресса — город, интернет и само устройство современного общества.

Наш организм создавался для жизни на природе, а не в городе. Тысячи лет люди жили в общинах, много двигались, дышали свежим воздухом. А что происходит сегодня? Города-миллионники, выхлопные газы, вечная спешка. При этом движения в жизни становится катастрофически мало. Сначала ребёнка помещают за школьную скамью, а потом, когда он вырастает, его ждёт офис и ежедневные поездки в транспорте.

### 15 СЛАЙД:

Организм просто не успевает приспособиться к таким условиям. Самые уязвимые места человеческого организма — нервная система и мозг. Отсюда постоянное напряжение, тревога и хроническая усталость. А следом падает иммунитет и страдает печень — главные защитники тела.

### 16 СЛАЙД:

Но это ещё не всё. Человек по своей природе — существо коллективное. Но это ещё не всё. Мы привыкли жить среди своих — в кругу людей, которых знаем, которые помогут и поймут, где есть чёткие правила и своя иерархия. Возникает глубочайший конфликт: человек на подсознательном уровне стремится к одной модели поведения, а современное общество диктует совсем другое.

Результат — рост числа детей с психическими отклонениями. Формально они не больны, но учиться и выстраивать коммуникацию с окружающими людьми им крайне тяжело. Это последствия нервных перегрузок.

### 17 СЛАЙД:

А теперь добавим интернет. Тысячелетиями люди общались не только словами, но и интонацией, мимикой, жестами, даже запахами. Это сложный живой процесс. Интернет даёт бледную копию — общение через экран, где нет ни взгляда, ни тепла, ни настоящих эмоций.

Что происходит с подростком, который часами сидит в сети? Он привыкает к упрощённым реакциям: «хорошо — плохо», «приятно — неприятно». Он может ярко и громко выразить эмоцию здесь и сейчас, но не способен построить долгосрочные планы, терпеть, ждать. Мышление становится поверхностным, клиповым — без глубины.

Самое страшное: без живого общения ребёнок не может научиться понимать других. Он не чувствует, когда человеку больно, когда он шутит или когда обижен. Не умеет договариваться, уступать, чувствовать границы. В итоге формируется психология потребителя: другой человек — не друг, а просто функция, средство для решения своих проблем.

18 СЛАЙД:

Ярким примером является взаимоотношения учителей и учеников в школе. Сегодня для учеников педагог перестал быть наставником, а стал представителем образовательных услуг.

19 СЛАЙД:

Здоровое общество держится на общих понятиях: любовь, дружба, честность, предательство, что такое хорошо и что такое плохо. Если эти понятия у каждого свои, люди перестают понимать друг друга. Общество распадается и остаётся много одиноких людей, у которых нет настоящих друзей.

А ведь именно в семье и в живом общении закладывается основа здоровой личности. Когда этого нет — подросток остаётся один на один со своим стрессом. Ему некуда пойти за помощью, не с кем поделиться. Он вынужден справляться сам, но зачастую для него это непосильная ноша.

20 СЛАЙД:

Под воздействием всех этих стрессов меняется и физическое развитие. Учёные выделяют три тенденции:

- **Акселерация** — дети раньше физически взрослеют, но мозг и психика не успевают. Получается большой ребёнок с детским мышлением.
- **Непотизм** — период детства и подростковости растягивается. Человек в 25 лет физически взрослый, а по психике — всё ещё ребёнок. Не готов к самостоятельной жизни, не берёт ответственность.
- **Истончение костей и проблемы с осанкой** — тело становится более хрупким, зрение падает, обмен веществ нарушается.

Это всё — попытки организма хоть как-то приспособиться к среде, к которой он не готов. Но разрыв между телом и психикой создаёт новые зоны стресса.

21 СЛАЙД:

Стоит пересмотреть требования: не заставлять шестилеток подолгу писать, не перегружать кружками с 5 лет, дозировать интернет. Добавить живое движение (побегать, попрыгать, погулять) и общение без экранов. Тогда организм справится. Подростковый возраст растянулся, но этот этап можно использовать с пользой — чтобы ребёнок успел сформироваться без спешки.

## 22 СЛАЙД:

### ТРЕНИНГ НА КОММУНИКАЦИЮ

«Говорим о чувствах». Также после предлагается провести дома со своими детьми. Правила тренинга очень просты. Есть начало предложения:

—«За что меня можно любить»

- «Мне бывает жалко...»

- «Я люблю, когда...»

- «Мне неприятно, если...»

Задача рассказать партнёру о своих чувствах сохраняя зрительный контакт, а после выслушать партнёра. Подростки не пойдут на контакт самостоятельно, но если начнёт родитель, то данный тренинг может привести к эмоциональному сближению и пониманию друг друга.

## 23 СЛАЙД:

### ТРЕНИНГ “ПРАВИЛА ДОМА”

Создание писанных правил дома, которые устроят и подростка и родителей.

Родители и подросток садятся за стол. Каждый со своей стороны по очереди предлагает правила. Например: “Ребёнок должен быть дома до 21:00”, “Родители обязуются давать карманные деньги в размере 300 рублей в неделю”.

НО правило вносится в правила дома, только при условии согласия обеих сторон. Родители могут полностью отклонить правило или вносить коррективы, точно так же как и ребёнок. Исполнение правил обязательно с обеих сторон.

Далее обсуждается способ наказания, за нарушения правил дома. Готовый документ торжественно вместе необходимо повесить на холодильник.

### **Лекция 3. ИЗМЕНЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОВРЕМЕННЫХ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ**

2 СЛАЙД:

**Добрый день, уважаемые родители.** В прошлых лекциях мы разобрали, что такое буллинг, его предпосылки, а также физические и социальные стрессы, которые влияют на подростка. Сегодня разберём одну из главных физиологических причин, по которой ребёнок может оказаться в положении «белой вороны» и стать мишенью для травли. Речь пойдёт о дисплазии соединительной ткани и об изменении адаптивных механизмов человеческого организма.

3 СЛАЙД:

#### **1. Природа ДСТ**

##### **Что такое соединительная ткань и почему она важна**

Соединительная ткань – это каркас и наполнитель нашего тела. Кости, кожа, связки, даже кровь – всё это её разновидности. Она соединяет органы, поддерживает их и защищает. Её можно сравнить с эластичным бинтом: он держит сустав, тянется, не жмёт, но при этом плотно прилегает. Так и соединительная ткань пронизывает всё тело миллионами таких гибких лент. Они позволяют нам гнуться, двигаться, а ещё хранят внутри себя, как губка, полезные вещества для экстренной защиты – например, от ядов или сильного стресса.

4 СЛАЙД:

##### **Что такое дисплазия соединительной ткани (ДСТ)**

У некоторых людей соединительная ткань чуть более рыхлая, растяжимая, чем обычно. Врачи называют это «дисплазия соединительной ткани» или сокращённо ДСТ. Это адаптивный феномен – реакция эволюции на резкие изменения в мире.

5 СЛАЙД:

##### **Почему эта особенность стала появляться так часто**

Современный мир переполнен стрессами: вредные вещества в воздухе и воде, постоянные излучения от техники, огромный поток информации, недосып и малоподвижность. Организм вынужден приспосабливаться, и один из способов такой адаптации – сделать соединительную ткань более рыхлой. У детей до 7 лет это естественное состояние, помогающее быстро растущему мозгу. Раньше после 7 лет соединительная ткань становилась плотной и служила просто каркасом (держала тело), но не участвовала активно в защите и питании мозга. А сейчас, из-за постоянных перегрузок, она дольше остаётся рыхлой.

Рыхлая соединительная ткань работает как **депо** (склад) полезных веществ. В ней хранятся аминокислоты, микроэлементы, которые остро необходимы мозгу и нервной системе, когда на них давят стрессы. Как только мозг начинает работать в аварийном режиме – он забирает эти запасы. Если в организм попадают вредные вещества – соединительная ткань помогает их обезвредить.

6 СЛАЙД:

##### **Какие бывают формы ДСТ – от лёгкой до тяжёлой**

Дисплазия соединительной ткани проявляется по-разному. Может быть очень тяжёлой, с серьёзными пороками – это синдром Марфана, синдром Элерса-Данло, синдром Стиклера, тяжёлая гипермобильность суставов. Но даже эти тяжёлые формы – не приговор. Многие выдающиеся гимнасты, пловцы, бегуны имеют выраженные формы ДСТ.

Гораздо чаще встречаются лёгкие и средние формы. Тем не менее, даже незначительные проявления могут ухудшать качество жизни. Ребёнок может медленнее развиваться – позже начать ходить, говорить. Могут возникать тревожность, плаксивость, трудности с концентрацией. Часто бывают нарушения осанки, плоскостопие, близорукость. Страдают иммунная система (ребёнок часто болеет) и обмен веществ. Может развиваться ранний остеохондроз, появляются боли в спине и суставах. **При тяжёлых наследственных синдромах** или при полном отсутствии помощи со временем возможны более серьёзные осложнения (опущение органов, грыжи, пороки сердца). Но при правильном подходе большинства этих проблем можно избежать.

По данным исследований, до 70–80 процентов детей и подростков имеют те или иные признаки ДСТ. Среди спортсменов этот процент ещё выше – например, у начинающих баскетболистов и волейболистов он приближается к ста процентам. Очень высок процент среди пловцов, бегунов, гимнастов.

Теперь, когда мы поняли, что такое ДСТ и как часто она встречается, возникает главный вопрос: как всё это связано с поведением ребёнка и с буллингом? Чтобы ответить, нам придётся ненадолго заглянуть в лабораторию и поговорить о животных.

7 СЛАЙД:

#### **Часть 4. Опыты на животных – ключ к пониманию разных типов**

Доктор медицинских наук Павлов В.А. много лет посвятил исследованиям, в которых сравнивал два вида животных – морских свинок и крыс.

Морские свинки, как и люди, не умеют синтезировать витамин С – получают его только с едой. Их соединительная ткань более рыхлая, а главный защитник – вещество глутатион, которое обезвреживает яды. Глутатион образуется из аминокислот, которые хранятся в рыхлой соединительной ткани. Что это даёт? Морские свинки оказались очень устойчивы к хроническим вредным воздействиям – например, к постоянному загрязнению, которое вызывает мутации и рак. Они реже болеют раком. Но у них есть слабость: они плохо переносят острые стрессы – большую дозу яда, радиацию, внезапную сильную нагрузку. От таких ударов они гибнут за 1-2 недели.

8 СЛАЙД:

Крысы, наоборот, могут сами вырабатывать много витамина С. Их соединительная ткань более плотная, а главная защита построена на другом веществе – аминокислоте таурин. Крысы очень устойчивы к острым стрессам: они выдерживают большие дозы ядов, радиацию, тяжёлые физические нагрузки. Но зато они уязвимы к хроническому загрязнению – у них чаще развиваются мутации и рак.

9 СЛАЙД:

Что это значит для нас? Современные люди, особенно с признаками ДСТ, по типу защитных механизмов всё больше напоминают морских свинок. Мы становимся устойчивее к раку и

хроническому отравлению, но хуже переносим резкие, сильные стрессы – внезапную перегрузку, жёсткий конфликт, экзаменационный шок. Это плата за адаптацию к постоянно загрязнённой среде.

10 СЛАЙД:

### **Часть 5. Адаптивные типы – открытие доктора Павлова**

На основе этих исследований и многолетнего анализа аминокислот Павлов В.А. выделил **три основных адаптивных типа** у человека. Именно от того, какие аминокислоты преобладают в крови, во многом зависит, как ребёнок реагирует на стресс и как он общается с другими.

**Первый тип – «мозговик»**, он ближе к морским свинкам. В крови таких людей преобладают глутаминовая кислота, цистеин, глицин, аргинин и аспартат.

Это, как правило, дети с высоким интеллектом, хорошей памятью, творческими способностями и нестандартным мышлением. Они эмоциональны, тревожны, остро переживают стресс. В спорте им лучше всего даются виды на гибкость и координацию: плавание, гимнастика, танцы, йога.

Однако у «мозговиков» есть и слабые стороны: физическая слабость, быстрая утомляемость (особенно от нагрузок), неловкость движений, плохая осанка, близорукость. Из-за этого они часто становятся мишенью для насмешек. Их соединительная ткань более рыхлая, поэтому признаки ДСТ у них встречаются часто, вплоть до средней степени. В школе «мозговики» нередко отличники.

11 СЛАЙД:

**Второй тип – «печёночник»**, он ближе к крысам. В крови преобладают таурин, метионин, аланин.

Такие дети физически выносливы, хорошо переносят нагрузки, боль и стресс. Им подходят силовые виды спорта, единоборства, командные игры (борьба, хоккей, футбол, баскетбол).

Слабые стороны «печёночника»: вспыльчивость, агрессивность, импульсивность. Кроме того, их организм склонен накапливать токсины при длительном загрязнении среды, что в перспективе повышает риск онкологических заболеваний. Соединительная ткань у них более плотная, поэтому дисплазия соединительной ткани (ДСТ) для этого типа не характерна. В школе «печёночники» могут быть хорошистами или троечниками.

12 СЛАЙД:

**Третий тип – смешанный («мозговик-печёночник»)**. Это большинство людей. Они сочетают черты обоих типов в разной пропорции. Если у вашего ребёнка смешанный тип, наблюдайте, к чему он склоняется чуть больше: если ближе к «мозговику» – учитывайте его физическую слабость и утомляемость, если к «печёночнику» – его выносливость и возможную вспыльчивость.

13 СЛАЙД:

### **Часть 6. Что говорят традиционные врачи и наш подход**

Традиционная медицина, к сожалению, часто видит в ДСТ только генетическое нарушение. Внятной профилактики нет, потому что непонятно, на что воздействовать. Научные работы по

ДСТ в основном касаются лечения осложнений, а не поддержки здоровых детей с этой особенностью.

**Наш подход** принципиально иной. Мы считаем, что ДСТ – это не нарушение, а адаптивный феномен. Организм перестроился, чтобы выжить в новой, загрязнённой среде. Его надо не лечить, а **грамотно использовать**. Это значит: подбирать индивидуальные нагрузки (физические и умственные), правильное питание, режим сна, психологическую поддержку.

14 СЛАЙД:

### **Итог третьей лекции**

Подведём итог. Дисплазия соединительной ткани – это не болезнь, а эволюционная адаптация организма к постоянным стрессам, загрязнениям и перегрузкам современного мира. Признаки ДСТ есть у большинства детей - до восьмидесяти процентов. На качество жизни это сильно не влияет, к примеру, у таких детей присутствует гипермобильность суставов, лопухость, плоскостопие.

15 СЛАЙД:

### **«Дом из трёх рук» (дети 1-4 классы)**

Что нужно: конструктор (лего, кубики) или любой материал для постройки (картон, скотч, бумага), а также два одинаковых пластыря или бинта.

Как играть: родитель говорит: «Представь, что у нас случилась беда – каждый из нас поранил одну руку. У тебя не работает левая рука, у меня – правая (или наоборот). Но нам нужно построить башню / склеить домик / собрать машину. Мы можем пользоваться только здоровыми руками. Моя рука и твоя – вместе они как три руки? Нет, вместе они как две здоровые руки. Давай попробуем».

Родитель и ребёнок символически «выключают» одну руку (например, засовывают её в карман или приматывают пластырем к туловищу – не больно, а игрово). Перед ними – детали конструктора и инструкция (например, собрать башню высотой 10 кубиков или сделать мост). Они должны действовать только каждой своей рабочей рукой. При этом родитель не может сделать что-то один: ему нужно, чтобы ребёнок подал деталь, придержал конструкцию, помог скрепить. Ребёнок тоже не может обойтись без родителя. Им приходится постоянно договариваться, передавать предметы, поддерживать постройку, пока второй крепит.

После завершения – обязательно развязать руки и громко сказать: «Мы справились, потому что помогали друг другу!»

16 СЛАЙД:

### **1.1.9 «Слепой маршрут – навигатор» (для работы с подростками)**

Перевести доверие с физического уровня на интеллектуальный и эмоциональный, где подросток учится брать на себя ответственность за безопасность родителя, а родитель – следовать инструкциям, не перебивая.

Формат: 20–25 минут. Потребуется повязка на глаза и любое пространство с несколькими комнатами или двор/безопасная улица.

Ход: Родитель говорит: «Я хочу проверить, насколько я умею доверять твоим инструкциям. Ты будешь моим навигатором, а я – слепым водителем. Я завяжу глаза, а ты должен провести меня из точки А в точку Б (например, из кухни в спальню, обойдя все препятствия), используя только голос. Но есть условие: ты не имеешь права трогать меня, только говорить – "шаг вперёд, стоп, поверни на 45 градусов вправо, подними ногу выше". И самое главное: ты отвечаешь за мою безопасность. Если я ударюсь – это твоя ошибка. Готов?» После того как подросток провёл родителя, они меняются: подросток закрывает глаза, родитель становится навигатором. Но здесь ключевой момент: подросток должен попросить об этом, либо родитель предлагает мягко: «Теперь хочешь попробовать ты? Я буду вести тебя так же осторожно». После игры обсуждение: «Что было сложнее – вести или доверять? Что ты чувствовал, когда я ошибался по твоей команде? Помогало ли тебе, что я не критиковал, а просто спрашивал "давай уточним"?».

Почему это работает для подростка: он получает реальную власть и ответственность (родитель буквально в его руках), а также видит, что взрослый способен признать свою уязвимость и следовать указаниям – это выравнивает иерархию и строит взаимное уважение.

## **Лекция 4. ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА И ДРУГИХ ОТКЛОНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ**

Здравствуйте, уважаемые родители. В прошлый раз мы разобрались, что дисплазия соединительной ткани – это адаптация к современному миру, и что таких детей большинство. Сегодня мы переходим к практике. Я дам вам конкретные инструменты: как определить тип вашего ребёнка по косвенным признакам, что показывают исследования на спортсменах и, самое главное, что делать, чтобы помочь ребёнку не стать жертвой травли и раскрыть свой талант.

### **1. Как определить тип ребёнка по внешним признакам и поведению**

Начнём с самого доступного. Самый точный метод – лабораторный анализ аминокислот крови. Но очевидно, что не каждый родитель может сделать его прямо сейчас. Поэтому давайте научимся ориентироваться на косвенные признаки.

«Мозговик» – это ребёнок чаще худощавый, гибкий, но на физкультуре быстро выдыхается. Он любит читать, рисовать, решать головоломки или играть в шахматы. В компании он не занимает лидерскую позицию, скорее тихий, спокойный, имеет одного-двух близких друзей. Он тревожен, хорошо учится, но может быть изгоем. У него часто бывают близорукость, сколиоз или ослабленный иммунитет и частые простуды.

«Печёночник» – ребёнок чаще коренастый, сильный, выносливый. Он любит подвижные игры, спорт. Учится средне, но легко находит общий язык с одноклассниками, часто становится лидером. Проблемы с осанкой и зрением у него встречаются редко.

Смешанный тип – это большинство детей. Они сочетают черты обоих, но без ярких крайностей. Такой ребёнок может быстро бегать, а потом подолгу сидеть с книжкой. Он устаёт и от физической, и от умственной нагрузки, но восстанавливается быстрее и легче переключается между занятиями.

Главный совет на этом этапе: понаблюдайте за ребёнком неделю-две и обратите внимание, к чему он больше склонен. И действуйте исходя из этого.

### **2. Что показывают исследования на спортсменах**

Теперь давайте посмотрим на практические данные. Профессор медицинских наук Павлов В.А. проводил исследование на спортсменах. Он изучал различия между легкоатлетами, хоккеистами и борцами. У них брали кровь на аминокислоты и смотрели, как они адаптируются к нагрузкам.

Результаты очень наглядны. У легкоатлетов оказалось больше всего аминокислот, характерных для «мозгового» типа. Они дольше всех привыкают к нагрузкам – примерно пять лет уходит на то, чтобы достичь высокого уровня. Однако именно они способны показывать самые высокие результаты на соревнованиях.

У хоккеистов доминировал таурин – это «печёночный» тип. Они адаптируются быстрее – за три года. Их мышцы меньше устают от резких усилий, но при длительной жизни в загрязнённой среде у них накапливаются проблемы со здоровьем.

У борцов – смешанный тип, период адаптации примерно четыре года.

Какой вывод мы можем сделать для себя? Нет универсального рецепта. Если ваш ребёнок – «мозговик» и медленно втягивается в любое новое дело (будь то спорт, учёба или даже утренняя

зарядка) – это не лень, а его адаптивный тип. Ему нужно больше времени на раскачку, и это нормально. Если «печёночник» быстро схватывает, но так же быстро теряет интерес – не ругайте, а давайте ему возможность переключаться, пробовать новое и выплёскивать энергию в движение.

### 3. Программа помощи – 6 шагов

Теперь самое главное – что делать, чтобы ребёнок с ДСТ не стал жертвой, а вырос здоровым и талантливым. Мы разработали программу из 6 пунктов. Некоторые из них вы уже слышали, но здесь они собраны вместе.

Первый шаг – развивать мозг и нервную систему. У детей с ДСТ мозг – главный защитный орган. Давайте им посильные умственные нагрузки: чтение, логические задачи, музыку, шахматы. Тренируйте связи между полушариями – рисование двумя руками, перекрёстные движения. Это формирует так называемую «доминанту на успех» – устойчивую привычку мозга не бояться трудностей, а искать пути решения. Для тревожных детей это особенно важно.

Второй шаг – правильно подбирать физические нагрузки. «Мозговикам» – плавание, гимнастика, танцы, йога. «Печёночникам» – борьба, футбол, хоккей. Смешанным – комбинировать. Нагрузки должны быть развивающими, но не разрушающими. И начинать надо с раннего возраста, постепенно.

Третий шаг – обеспечить полноценный сон. Во сне вырабатываются нейрпептиды – вещества, которые защищают мозг и помогают адаптироваться. Детям с ДСТ нужно спать на один-два часа дольше сверстников. Не экономьте на сне – это основа всего.

Четвёртый шаг – правильное питание и биодобавки. Соединительная ткань нуждается в строительном материале. Обязательны: белок, витамин С, коллаген, омега-3, цинк, медь, сера. При необходимости – дополнительные аминокислоты, но только после консультации с врачом.

Пятый шаг – наладить работу кишечника. Дисбактериоз мешает усвоению полезных веществ. Нужны клетчатка и пробиотики.

Шестой шаг – понимать, что ваш ребёнок может не вписаться в общую группу, и помогать ему адаптироваться. Если вы знаете, что ваш ребёнок – «мозговик», он быстрее устает и более раним, объясните ему, что это нормально – отдыхать, когда другие ещё бегают. Не заставляйте его быть «как все». Поддержите его право на паузу. Если «печёночник» активен и может быть резким – научите его замечать, когда он задевает других, и мягко направляйте его энергию. В школе вы не можете разделить детей по типам, но можете научить ребёнка понимать себя и других. Это снижает риск конфликтов и помогает ему не чувствовать себя «не таким».

### 4. Как определить ДСТ и адаптивный ресурс организма – практические методы

Если есть возможность, мы рекомендуем провести комплексное обследование. Оно включает измерение роста, веса, пропорций тела, оценку подвижности суставов, осмотр кожи. А также биохимический анализ крови и мочи. И самый информативный метод – спектр аминокислот крови, 32-48 показателей. Это сегодня доступно во многих лабораториях. Наш доктор медицинских наук по полученным данным может индивидуально провести консультации для заинтересованных родителей.

### Заключение

Всё, что мы сегодня обсудили, можно свести к одному: ребёнок не обязан быть удобным. Он имеет право на свой темп, свою утомляемость и свои интересы. Задача родителя — не исправлять, а понять, какой режим, нагрузки и питание подходят именно ему. ДСТ в этом смысле не усложняет жизнь, а даёт подсказку. При правильном подходе дети с ДСТ не просто догоняют сверстников — они часто опережают их в интеллектуальном и творческом плане. Главное — не торопиться и не сравнивать.

#### Чек-лист для родителей

1. Один раз в неделю устраивайте «сеанс живого движения» — хотя бы 20–30 минут активной прогулки или игры на свежем воздухе без гаджетов. Это снижает стресс и у взрослых, и у детей.
2. Когда ребёнок приносит плохую оценку, он часто и так уже расстроен. Вопрос «почему?» в этот момент только добавляет стыда. Сначала помогите ему справиться с эмоциями: если он устал — дайте отдохнуть, если расстроен — дайте выговориться. Только потом разбирайте ошибки и ищите путь исправить ситуацию. Плохая оценка — не катастрофа, а повод разобраться вместе.
3. За час до сна – никаких экранов, но 15 минут болтовни «ни о чём». Это настраивает мозг на сон.
4. Не бойтесь подростковых споров – это способ разобраться в том, что действительно важно. Когда ребёнок спорит, он не просто перечит, он пытается донести свою позицию. А вы через спор можете понять, что его беспокоит на самом деле.
5. И главное: вы не обязаны быть идеальными родителями. Если сорвались – подойдите и скажите: «Прости, я был(-а) не прав(-а)». Подростки прощают искренность.

Спасибо за внимание. Берегите себя и своих детей.

ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДИКА ПО ФОЛЮ

## **Сборник тренингов**

### **1. ПЕРВЫЙ ЭТАП (Анализ существующей ситуации. Создание доверия и выстраивание здоровых форм коммуникации.)**

1.1 Тренинги для родителей. Выстраивание взаимодействия с ребёнком дома и в общественных местах. Создание коммуникации, которая станет мостом при переходе в подростковый период (или создаст новую форму общения уже в подростковый период).

1.2 Тренинги для учеников 1-4 классов. Анализ существующей ситуации внутри коллектива. Выявление активных групп. Определение адаптивных типов.

1.3 Тренинги для учеников 5-9 классов. Анализ существующей ситуации внутри коллектива. Выявление активных групп. Определение адаптивных типов.

### **2. ВТОРОЙ ЭТАП (Внедрение театральных практик, коллективной деятельности, общественно-полезной деятельности. Создание коллективизма. Выстраивание прочной коммуникации между родителем и ребёнком.)**

2.1 Тренинги для родителей. Закрепление и освоение здоровых форм общения с ребёнком/подростком. Внедрение более продвинутых тренингов.

2.2 Тренинги для учеников 1-4 классов. Внедрение коллективизма путем активных игр и театральной деятельности.

2.3 Тренинги для учеников 5-9 классов. Коллективная деятельность, направленная на сплочение коллектива и профилактику травли, а также профилактику кибер буллинга.

### **1.1.1 Ритуал приветствия: «Секретное рукопожатие»**

Что делать: Придумайте вдругующее движение, которое будет означать: «Ты в безопасности, я рядом». Например: три коротких хлопка ладонью о ладонь, затем кулачки трутся друг о друга, затем обнимаетесь.

Важно: Ребёнок предлагает свой вариант, родитель соглашается. Это рукопожатие будете использовать каждый день — перед расставанием, перед сном, после ссоры.

Зачем: Создать невербальный якорь доверия, который работает быстрее слов.

### **1.1.2 «Секретный знак»**

Что сделать: Придумать невербальный сигнал, который означает «мне нужно, чтобы ты меня услышал». Например: коснуться мочки уха, положить руку на плечо или показать ладонь «стоп».

Договоренность: Когда любой из вас показывает этот знак, второй останавливается (даже если спорит) и говорит: «Я слушаю. Что ты хочешь сказать?».

Зачем: Дать инструмент для остановки конфликта без крика.

### **1.1.3 «Говорим о чувствах».**

Есть начало предложения:

—«За что меня можно любить»

- «Мне бывает жалко...»

- «Я люблю, когда...»

- «Мне неприятно, если...»

Задача рассказать партнёру о своих чувствах сохраняя зрительный контакт, а после выслушать партнёра. Подростки не пойдут на контакт самостоятельно, но если начнёт родитель, то данный тренинг может привести к эмоциональному сближению и пониманию друг друга.

### **1.1.4 Игра без оценок: «Даже если... я всё равно тебя люблю»**

Правило: Родитель начинает фразу: «Я люблю тебя, даже если ты...» — и называет что-то реальное, что ребёнок делает или чувствует. Например:

- «...разбил чашку»,
- «...боишься темноты»,
- «...сказал неправду»,
- «...злишься на меня».

Ребёнок продолжает (можно помочь): «*А я люблю тебя, даже если ты...*» (называет что-то про родителя: «...устаёшь на работе», «...повышаешь голос»).

После игры: Обнимитесь. Скажите: «Никакой поступок не может разрушить нашу любовь».

Зачем: Разрушить страх «меня разлюбят, если я сделаю ошибку» — основу недоверия.

### **1.1.5 Тренинг “Правила дома”**

Создание писанных правил дома, которые устроят и подростка и родителей.

Родители и подросток садятся за стол. Каждый со своей стороны по очереди предлагает правила. Например: “Ребёнок должен быть дома до 21:00”, “Родители обязуются давать карманные деньги в размере 300 рублей в неделю”.

НО правило вносится в правила дома, только при условии согласия обеих сторон. Родители могут полностью отклонить правило или вносить коррективы, точно так же как и ребёнок. Исполнение правил обязательно с обеих сторон.

Далее обсуждается способ наказания, за нарушения правил дома. Готовый документ торжественно вместе необходимо повесить на холодильник.

### **1.1.6 Игра на активное слушание: «Повтори + спроси»**

Правило: Родитель рассказывает короткую историю (2–3 предложения) о своём дне. Например: «Я сегодня на работе долго искал важную бумагу, потом нашёл её в столе и обрадовался». Ребёнок должен:

1. Повторить главное («ты искал бумагу и нашёл»).
2. Задать один вопрос («А почему она была в столе?» или «Ты сильно расстроился?»).

Потом меняются: ребёнок говорит о школе/садики/друзьях, родитель слушает по правилам.

Зачем: Учиться проверять понимание и проявлять искреннее любопытство к другому.

### **1.1.7 «Связанные одной целью» (дети 1-4 классы)**

Что нужно: мягкая верёвка или длинный шарф (около 1,5–2 метров) и любое препятствие, которое нужно обойти (стул, подушка на полу, коробка).

Как играть: родитель и ребёнок встают плечом к плечу. Их ближние ноги (правая нога родителя и левая нога ребёнка) связываются мягкой верёвкой или шарфом – не туго, чтобы не натирать. Задача пары – пройти от одной стены комнаты до другой, обходя препятствие (например, перешагнуть через подушку, обогнуть стул). При этом нельзя разорвать верёвку, упасть или наступать друг другу на ноги. Можно разговаривать, подсказывать, договариваться: «давай начнём с левой», «сначала ты шаг, потом я». Пройдя маршрут, меняются: связывают другие ноги (левая родителя и правая ребёнка) и проходят обратно. Затем можно усложнить – пройти тот же путь молча, только с помощью прикосновений или коротких сигналов (хлопок, сжатие руки).

### **1.1.8 «Дом из трёх рук» (дети 1-4 классы)**

Что нужно: конструктор (лего, кубики) или любой материал для постройки (картон, скотч, бумага), а также два одинаковых пластыря или бинта.

Как играть: родитель говорит: «Представь, что у нас случилась беда – каждый из нас поранил одну руку. У тебя не работает левая рука, у меня – правая (или наоборот). Но нам нужно построить башню / склеить домик / собрать машину. Мы можем пользоваться только здоровыми руками. Моя рука и твоя – вместе они как три руки? Нет, вместе они как две здоровые руки. Давай попробуем».

Родитель и ребёнок символически «выключают» одну руку (например, засовывают её в карман или приматывают пластырем к туловищу – не больно, а игрово). Перед ними – детали конструктора и инструкция (например, собрать башню высотой 10 кубиков или сделать мост). Они должны действовать только каждой своей рабочей рукой. При этом родитель не может сделать что-то один: ему нужно, чтобы ребёнок подал деталь, придержал конструкцию, помог скрепить. Ребёнок тоже не может обойтись без родителя. Им приходится постоянно договариваться, передавать предметы, поддерживать постройку, пока второй крепит.

После завершения – обязательно развязать руки и громко сказать: «Мы справились, потому что помогали друг другу!»

### **1.1.9 «Слепой маршрут – навигатор» (для работы с подростками)**

Перевести доверие с физического уровня на интеллектуальный и эмоциональный, где подросток учится брать на себя ответственность за безопасность родителя, а родитель – следовать инструкциям, не перебивая.

Формат: 20–25 минут. Потребуется повязка на глаза и любое пространство с несколькими комнатами или двор/безопасная улица.

Ход: Родитель говорит: «Я хочу проверить, насколько я умею доверять твоим инструкциям. Ты будешь моим навигатором, а я – слепым водителем. Я завяжу глаза, а ты должен провести меня из точки А в точку Б (например, из кухни в спальню, обойдя все препятствия), используя только голос. Но есть условие: ты не имеешь права трогать меня, только говорить – "шаг вперёд, стоп, поверни на 45 градусов вправо, подними ногу выше". И самое главное: ты отвечаешь за мою безопасность. Если я ударюсь – это твоя ошибка. Готов?» После того как подросток провёл родителя, они меняются: подросток закрывает глаза, родитель становится навигатором. Но здесь ключевой момент: подросток должен попросить об этом, либо родитель предлагает мягко: «Теперь хочешь попробовать ты? Я буду вести тебя так же осторожно». После игры обсуждение: «Что было сложнее – вести или доверять? Что ты чувствовал, когда я ошибался по твоей команде? Помогало ли тебе, что я не критиковал, а просто спрашивал "давай уточним"?».

Почему это работает для подростка: он получает реальную власть и ответственность (родитель буквально в его руках), а также видит, что взрослый способен признать свою уязвимость и следовать указаниям – это выравнивает иерархию и строит взаимное уважение.

### **Важное дополнение для родителей подростков**

Ни один тренинг не сработает, если вы проведете его «по приказу». Подростку нужно объяснить зачем: «Я понимаю, что нам иногда трудно друг друга понять. Давай попробуем один эксперимент – 20 минут. Если не понравится, больше не будем. Мне важно, чтобы ты знал: я на твоей стороне». И главное – отнеситесь к подростку как к равному. Никакой снисходительной похвалы «умничка». Просто «спасибо, было трудно, но мы справились». После тренинга не лезьте с обсуждениями, если он не хочет. Дайте время переварить. Доверие в этом возрасте строится на предсказуемости и уважении границ.

#### **1.1.10 Метод коммуникации, для неразговорчивых**

Адаптивный тип мозговиков склонен к закрытому типу общения. Дети и подростки не рассказывают о своих проблемах или даже о простых общих вещах. Разговорить ребёнка бывает сложно.

Вводится новый способ общения в семье. На обеденный стол, на стол ребёнка или на кухне кладётся блокнот и ручка. Первым инициативу проявляет родитель. На бумаге нужно оставлять комплименты, эмоции, вопросы или мелкие просьбы (главное, чтобы это не превратилось в список требований!) Например: “Я вечером приду очень уставшая, приготовь пожалуйста, ужин. Обед в холодильнике. Я тебя люблю.”, “Ты утром была очень красивая!”. Такие мелкие записки помогают высказать то, что словами сказать уже “не принято”. Подростку не нужно запрещать писать ответы, но и настаивать не нужно. Когда ребёнок привыкнет к такой форме коммуникации, он сам начнет оставлять послания.

### **1.2.1 Художественный тренинг “У меня внутри”**

Перед каждым ребёнком лежит белый лист и цветные карандаши. Задача детей заполнить лист своим внутренним миром. Не нужно рисовать самого себя, а только свои увлечения, то, что нравится, свои мечты с помощью символов и мелких картинок. Дети заполняют лист, выбирают цвета, анализируют, что им действительно нравится.

Для анализа тренинга привлекается школьный психолог.

### **1.2.2 Тренинг “Зеркало”**

Дети разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один становится ведущим, второй ведомым. Первый начинает двигаться, второй повторяет его движения, как отражение в зеркале. Потом меняются.

Задача тренинга: Выстроить доверие между партнерами. Анализ отношений внутри класса. Выстраивание доверительного отношения.

### **1.2.3 Художественный тренинг “Мой класс”**

Перед каждым ребёнком кладётся белый лист и цветные карандаши. Задача детей нарисовать свой класс, так как им хочется.

Для анализа рисунков привлекается школьный психолог.

### **1.2.4 Тренинг “Сломанный телефон с картинками”**

Пары сидят спиной друг к другу. У одного ребёнка в руках карточка с рисунком, у второго — чистый лист и карандаш. Задача первого — объяснить словами, что нарисовано, чтобы второй точно нарисовал. Нельзя показывать карточку и называть предметы прямо («нарисуй дом») — можно описывать: «нарисуй квадрат, сверху треугольник, слева маленький прямоугольник — это дверь». Запрещено смотреть на рисунок партнёра. Затем сравнивают результаты. После этого дети меняются ролями с новой карточкой.

### **1.2.5 Тренинг «Строим башню молча и с помощью жестов»**

Партнёры садятся напротив друг друга. Им нужно построить одну общую башню (например, из 10 стаканчиков), но разговаривать нельзя — можно только использовать жесты, показывать пальцем, кивать, поднимать брови, качать головой. Кубики перед ними посередине. Задача: по очереди брать кубики и ставить так, чтобы башня не упала. При этом надо договориться без слов, кто какой кубик ставит, в каком порядке, какой формы будет башня. Через 5 минут ведущий останавливает и просит пары показать результат. Затем обсуждают: «Как вы договаривались? Что получилось, а что нет? Какие жесты помогли? Что было смешным?».

### **1.2.6 Тренинг “Скульптор и скульптура”**

В парах делятся на скульптора и скульптуру. Весь тренинг проводится в тишине. Скульптор лепит скульптуру только с помощью мягких мелких касаний. Нельзя хватать или двигать партнёра. Через пять минут роли меняются. Затем обсуждение.

### **1.2.7 Тренинг “Падающая башня”**

Один ребёнок закрывает глаза. Второй строит перед ним невысокую башню из подушек (или мягких кубиков) — буквально 3–4 элемента. Затем ведущий говорит: «Сейчас тот, у кого открыты глаза, будет командовать: "наклонись влево", "вытяни руку вперёд", "сдуй башню" (легко подуть) или "убери верхний кубик". А тот, кто с закрытыми глазами, должен верить командам и выполнять их, даже если ему кажется, что он упадёт или сделает не так. Но командующий обязан проследить, чтобы партнёр не ушибся и ничего не уронил на себя». Через 2–3 минуты роли меняются. После упражнения обсуждение в кругу: «Когда было страшно выполнять команды с закрытыми глазами? Что помогло поверить партнёру? А когда вы были ведущим — как вы заботились о партнёре?».

### **1.2.8 Коллективный тренинг “Счёт”**

Дети садятся в круг. Один ребёнок запускает счёт. Задача досчитать до 10. Необходимо произносить числа по одному. Договариваться о порядке нельзя. Если два человека одновременно называет число, счёт начинается заново. Договариваться нужно только глазами. Нельзя использовать жесты или слова.

### **1.2.9 Тренинг “Комплименты за спиной”**

Один ребёнок садится в центр на стул, остальные – вокруг, но повернувшись к нему спиной. Нет, классический вариант: один ребёнок садится на стул в центре, закрывает глаза. Остальные дети по очереди подходят к нему сзади, кладут руку на плечо и тихо говорят одно приятное слово или короткую фразу о том, что они ценят в этом ребёнке (например, «ты весёлый», «ты хорошо рисуешь», «ты никогда не жадничаешь»). Ведущий просит говорить только искренне и по-доброму. Ребёнок в центре слушает, не открывая глаз. Затем следующий ребёнок садится в центр. Обсуждение после всех: «Что вы чувствовали, когда слышали добрые слова за спиной? Поверили ли вы, что это правда? Как это влияет на доверие к классу?».

### **1.2.10 Тренинг «Слепой и поводыри в лабиринте»**

Создаётся небольшой лабиринт или полоса препятствий (например, расставлены стулья, на полу нарисованы мелом круги). Выбирается 1–2 добровольца – «слепые» (им завязывают глаза). Остальные дети – «поводыри». Их задача – стоя на месте (или тихо перемещаясь) голосом направлять слепого от старта до финиша, но не перебивая друг друга. Ведущий объясняет: «Вы – одна команда. Говорить может только один поводырь за раз, иначе слепой запутается. Договоритесь между собой, кто даёт команды. Если кто-то заметил опасность (например, стул близко), он кричит "стоп!". Вы отвечаете за безопасность слепого. Слепой доверяет вам и выполняет команды». Слепой медленно идёт. Если группа даёт противоречивые сигналы, ведущий останавливает и просит переговорить. Затем выбирают новых слепых. Обсуждение: «Что чувствовал слепой? Когда поверил группе? Что помогало группе работать слаженно?».

### **1.3.1 Тренинг “Зеркало”**

Дети разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один становится ведущим, второй ведомым. Первый начинает двигаться, второй повторяет его движения, как отражение в зеркале. Потом меняются.

Задача тренинга: Выстроить доверие между партнерами. Анализ отношений внутри класса. Выстраивание доверительного отношения.

### **1.3.2 Тренинг “Дебаты”**

Пара вытягивает тему из шляпы. Например: “Инопланетяне существуют”. Встают друг напротив друга за стол или стул. Остальные занимают места зрителей. Один будет утверждать, что тема верна, второй опровергать его. Начинает защищающая сторона выдвигая аргумент. Все последующие реплики начинаются с фразы “Да, но”. Партнёры по очереди приводят по одному аргументу с приставкой “Да, но”. Когда аргументы заканчиваются или через 2 минуты, зрители принимают решение, кто был более убедителен.

### **1.3.3 Тренинг «Да – и»**

Попробуем другой приём: “Да, и...” – то есть соглашаемся с частью предложения и добавляем свой вариант. Например: “Давай сходим в парк”. – “Да, и можно ещё взять с собой мяч”. В конце нужно прийти к одному решению, которое устроит обоих». Пары получают тему. Один предлагает вариант. Второй отвечает только в формате «Да, и...», затем первый так же отвечает на новое предложение. Через 3–4 минуты они должны объявить единое решение. Если кто-то скажет «Да, но...» – штрафное очко (или просто напоминание от ведущего).

### **1.3.4 Тренинг “Слепой портрет”**

Пары садятся спиной друг к другу (или так, чтобы не видеть лист партнёра). У одного участника – картинка-образец, у второго – чистый лист и карандаш. Тот, кто видит образец, должен описать его словами, чтобы второй нарисовал как можно точнее. Нельзя называть предмет («круг» можно, но не «солнце», если там просто круг). Запрещено смотреть на рисунок партнёра и жестикулировать. Разрешены уточняющие вопросы. Через 5 минут рисунки сравниваются, затем роли меняются с новым образцом.

### **1.3.5 Тренинг “Я и тень”**

Партнёры встают друг за другом на расстоянии шага. Тот кто позади играет роль тени. Впереди идущий должен пересечь комнату по диагонали. Он может останавливаться, оглядываться, приседать, а тень идёт за ним след в след, копируя каждое движение. Потом партнёры меняются. После обсуждение: “Кем быть проще? Человеком или тенью?”, “Какие сложности возникли в повторении?”

### **1.3.6 Тренинг «Скульптура группы»**

Вся группа встаёт в свободном порядке. Ведущий даёт задание: «Вам нужно за 2 минуты, не произнося ни слова и не издавая звуков, построиться в одну линию по росту (от самого низкого до самого высокого)». Группа выполняет, используя жесты, взгляды, прикосновения. Затем

следующие задания: «построиться по цвету волос (от тёмных к светлым)», «построиться по дате рождения (от января к декабрю) – здесь можно использовать пальцы для показа цифр», «разбиться на тройки, не разговаривая». Каждое задание на 1–2 минуты. После серии заданий обсуждение: «Какие задания были самыми лёгкими? Какими сигналами вы пользовались? Что мешало? Кто брал на себя роль организатора, а кто подчинялся?».

### **1.3.7 Тренинг “Слепой и проводник”**

Создаётся небольшой маршрут с препятствиями (2–3 стула, подушка на полу, обруч, через который нужно перешагнуть). Один участник – «слепой» (с завязанными глазами), второй – «проводник». Проводник встаёт сзади и кладёт руки на плечи слепого. Задача – провести его по маршруту, используя только лёгкие нажатия и прикосновения (без слов). Сигналы заранее договариваются: нажатие на левое плечо – поворот налево, на правое – направо, лёгкое постукивание по голове – стоп, потягивание назад – шаг назад, нажатие на оба плеча – присесть. Проводник не имеет права говорить, слепой не снимает повязку. Ведущий следит за безопасностью. После прохождения маршрута – смена ролей. Обсуждение: «Что было сложнее – вести или доверять? В какой момент ты испугался? Какое прикосновение было самым понятным? Что ты чувствовал к партнёру после упражнения?».

### **1.3.8 Тренинг «Секретный вопрос»**

Ведущий раздаёт каждому по маленькому листочку и говорит: «Напишите на листочке один свой страх, который вы редко кому рассказываете, но он у вас есть. Не подписывайте. Сложите листок пополам и положите в коробку». Все листочки перемешиваются. Затем участники разбиваются на пары. Каждая пара вытягивает один листок из коробки (не свой). Задача пары – прочитать страх, а затем по очереди предложить друг другу (в формате диалога) по две фразы поддержки: «Если бы у тебя был такой страх, я бы... (что конкретно сделал, чтобы помочь)». Например: «Если бы ты боялся выступать перед классом, я бы встал рядом и держал за руку». Диалог – 2 минуты. Затем пары сдают листок ведущему (который потом их уничтожает). Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда читали чужой страх? Легко ли было придумать поддержку? Изменилось ли ваше отношение к партнёру после этого разговора?».

### **1.3.8 Тренинг “Отказ”**

Один партнёр вытягивает предложение, которое должен презентовать своему напарнику. Например: “Давай прогуляем последний урок и пойдём за мороженым”. Задача партнёра отказать, приводя аргументы. Высказывания идут по очереди. Нельзя переходить на оскорбления или личности, только факты. Задача “просящего”, так же приводя только аргументы, уговорить партнёра. Игра заканчивается, когда партнёры приходят к договоренности.

### 2.1.1 «Расшифровка конфликта: от „ты“ к „я“»

Цель: научиться в реальной конфликтной ситуации распознавать свои истинные чувства и переформулировать обвинения в «Я-сообщения».

Материалы: лист бумаги, ручка (можно без записи, но запись помогает).

Ход:

1. Выбор одной недавней ссоры. Родитель предлагает: «Давай вспомним нашу последнюю ссору (или ту, что повторяется чаще всего). Каждый запишет одну фразу, которую он тогда сказал (или обычно говорит) – кричал или обвинял».  
Примеры: «Ты вечно в телефоне!», «Ты меня не понимаешь!», «Отстань!».
2. Обмен «Ты-сообщениями» (без обид). Родитель и подросток зачитывают свои записи. Важно: не спорить, кто прав, а просто констатировать факт – так мы говорим в ссоре.
3. Перевод в «Я-сообщения». Родитель объясняет: «Теперь каждый переделает свою же фразу по формуле: „Когда ты... (конкретное действие без оценок), я чувствую... (эмоция), потому что... (моя личная причина), и я хочу... (конкретная просьба или предложение)“».  
Родитель показывает пример на своей первой фразе.
  - Было: «Ты вечно в телефоне!»
  - Стало: «Когда я вижу, что ты смотришь в телефон во время ужина, я чувствую раздражение и грусть, потому что мне кажется, что мы теряем общение. Я хочу, чтобы телефон лежал в другой комнате, пока мы едим».
4. Подросток переделывает свою фразу. Родитель помогает только если подросток просит. Никакой критики. Например:
  - Было: «Ты меня не понимаешь!»
  - Стало: «Когда ты говоришь "надень шапку, холодно", а я знаю, что не холодно, я чувствую злость и неуважение, потому что мне кажется, что ты не веришь моим ощущениям. Я хочу, чтобы мы договаривались о погоде по термометру или я сам проверял улицу».
5. Чтение вслух. Родитель говорит: «Спасибо, теперь я понимаю, что ты чувствуешь. А ты понял меня?» – без спора о правильности чувств.
6. Договорённость на будущее. «В следующий раз, когда начнём ссориться, давай попробуем сказать сразу так. Я буду стараться, и ты попробуй. Если не получится – не страшно, мы просто напомним друг другу: "скажи, что ты чувствуешь"».

Что даёт тренинг: переводит привычную ругань в выяснение потребностей; подросток видит, что родитель готов быть уязвимым и говорить о своих чувствах как равный.

### 2.1.2 «Анонимный дневник чувств» (письменный формат)

Цель: для подростков, которым трудно говорить о чувствах вслух – предоставить безопасный канал для «Я-сообщений» без прямого контакта.

Материалы: общая тетрадь или два блокнота, которые лежат в условленном месте (например, на кухне).

Ход:

1. Предложение. Родитель говорит: «Я знаю, что иногда трудно сказать мне что-то в лицо. Давай заведём общую тетрадь "Для честных записок". Ты можешь написать там что угодно, используя формулу "Когда ты... я чувствую... я хочу...". Я тоже буду писать тебе. Мы не обсуждаем записки сразу – просто читаем и думаем. А раз в три дня (или раз в неделю) садимся и вместе перечитываем то, что накопилось, и договариваемся о решениях».
2. Первая запись – сейчас. Родитель берёт тетрадь и пишет первое «Я-сообщение» о чём-то, что его беспокоит, но без обвинений. Например: «Когда ты не выходишь из комнаты по два часа, я чувствую тревогу, потому что не знаю, всё ли у тебя в порядке. Я хочу, чтобы мы договорились: ты просто говоришь "я занят, всё нормально" или выходишь перекусить – и я спокоен». Кладёт тетрадь на место.
3. Подросток пишет, когда готов. Он может написать ответ или своё сообщение. Например: «Когда ты по десять раз спрашиваешь "что случилось?", я чувствую раздражение, потому что мне нужно время подумать. Я хочу, чтобы ты ждал, пока я сам не начну разговор, или писал мне в тетрадь».
4. Регулярное обсуждение. В удобный день родитель предлагает: «Давай посмотрим, что у нас накопилось. Что из этого мы можем изменить?» Важно: не использовать записки против подростка, не высмеивать, не показывать другим членам семьи.

Что даёт тренинг: уважение к интровертным и рефлексивным подросткам; возможность высказать обиду или страх без страха быть перебитым; письменная рефлексия часто даётся легче устной.

### **2.1.3 Тренинг «Активное слушание без советов»**

Цель: научить родителя слушать без перебивания и оценок, а подростка – развёрнуто выражать мысли, зная, что его услышат.

Ход:

Родитель объясняет: «Сейчас ты будешь 5 минут рассказывать о любой своей проблеме или переживании. Я буду только слушать: не перебивать, не давать советов, не говорить "я понимаю". Могу кивать, повторять последние слова или спрашивать "расскажи ещё"». Подросток говорит 5 минут. Затем родитель за 1 минуту пересказывает услышанное (без оценок). Подросток оценивает точность в процентах. Если меньше 70%, родитель уточняет, что упустил. Затем роли меняются: подросток слушает родителя 5 минут о его проблеме (работа, усталость) и пересказывает. Обсуждение: «Что было труднее? Что чувствовал, когда тебя не перебивали?».

Что даёт: родитель учится уважать право подростка на собственные выводы; подросток получает опыт безопасного высказывания.

### **2.1.4 Тренинг «Честный круг вопросов»**

Цель: задать и получить ответы на сложные, обычно избегаемые вопросы о чувствах и отношениях.

Материалы: два листа, ручки.

Ход:

Каждый пишет по 3 вопроса, на которые хочет получить честный ответ от другого. Вопросы – о чувствах и отношениях (не о фактах). Примеры: «Что я делаю такого, что тебя ранит?», «Когда ты чувствуешь, что я тебя не уважаю?», «Что я мог бы делать чаще, чтобы тебе было спокойнее?». Обмениваются листами. По очереди отвечают на вопросы партнёра честно, без оправданий. Если ответ слишком болезненный, можно сказать: «Я не готов сейчас, дай подумать до завтра». После всех ответов родитель говорит: «Спасибо за честность. Мы не обязаны сразу меняться, но теперь знаем правду».

Что даёт: снятие напряжения от невысказанного; подросток видит, что родитель способен выдержать критику.

### **2.1.5 Тренинг «Тайный друг наоборот»**

Цель: создать опыт безопасной уязвимости через одностороннее доверие без риска быть осмеянным.

Материалы: две коробки или конверта, маленькие листочки.

Ход:

Родитель говорит: «Давай неделю поиграем в тайную переписку. Каждый вечер я кладу в твою коробку записку с одним из трёх вариантов: 1) моя сегодняшняя ошибка, 2) моё сегодняшнее сомнение, 3) о чём я жалею. Ты можешь прочитать и ничего не отвечать. Или написать мне в ответ – что хочешь. Тоже можно класть в мою коробку. Никаких обсуждений вслух, если ты не захочешь». Пример записки от родителя: «Сегодня я сорвался на тебе из-за работы – это была моя ошибка, стыдно». На следующий день подросток может положить: «Я боялся сказать, что получил двойку». Родитель не наказывает. Через неделю – короткое обсуждение: «Что изменилось в нашем доверии? Стоит продолжать?».

Что даёт: конфиденциальный канал для самых слабых чувств; подросток учится, что родитель не всегда идеален – это сближает.

### **2.1.6 Тренинг «Сценарий катастрофы» (экстремальное доверие)**

Цель: смоделировать ситуацию полной уязвимости (например, подросток попал в серьёзную беду) и договориться, что он может рассчитывать на родителя без страха.

Родитель говорит: «Давай представим самый страшный вариант – ты совершил что-то очень плохое (долги, драка, наркотики, беременность) или с тобой случилась беда. Как ты думаешь, что ты скажешь мне первым делом? И что я отвечу?». Если подросток не хочет говорить, родитель говорит сам: «Я хочу, чтобы ты знал: даже в самой страшной ситуации я сначала помогу, разберусь, а не буду кричать и наказывать. Давай придумаем кодовое слово или сигнал, который ты сможешь мне отправить ("синий квадрат" в чат), если тебе нужна помощь, а ты боишься сказать прямо». Записывают это кодовое слово и договариваются: «Я не буду задавать вопросы "почему", пока мы не решим проблему. Сначала помощь, потом разговор». Родитель также может сказать: «А если я попаду в катастрофу (потерю работу, заболею) – я обещаю сказать тебе честно, без "всё нормально"».

Что даёт: максимальный уровень доверия – уверенность, что родитель – безопасное убежище в самом страшном сценарии; снимает страх наказания, который мешает подростку обращаться за помощью.

### **Важные правила для продвинутых тренингов**

- Конфиденциальность. Ни одно из сказанного во время тренинга не должно использоваться потом как аргумент в споре.
- Право на паузу. Любой может сказать «мне слишком трудно, давай прервёмся на 10 минут».
- Никакой критики. Если подросток говорит что-то болезненное («ты меня не уважаешь»), родитель не защищается, а говорит: «Спасибо, это важно для меня».
- Регулярность. Продвинутые тренинги проводятся не чаще одного раза в неделю, чтобы не перегружать эмоционально.
- Личный пример. Родитель должен быть готов первым показать уязвимость (признать ошибку, сказать о страхе). Если он не идёт на риск, подросток тоже не раскроется.

### **2.2.1 Коллективная работа “Правила класса”**

Совместная деятельность внутри класса по созданию стенгазеты о правилах поведения в школе и внутри класса. Предварительно во время разговора о важном дети предлагают свои правила, которым в дальнейшем должны следовать и собирают в общую коробку. С целью закрепления и наглядности правил далее ведётся работа.

Дети делятся на группы разных назначений. Одни готовят рисунки, вторые оформляют тексты, третьи занимаются размещением и оформлением на ватмане, и т.п. Главное объяснить саму суть работы в команде, когда у каждого есть своя задача, но только вместе получится что-то большое. После создания газеты на обратной стороне должно быть торжественное подписание документа и вывешивание в классе или возле класса.

Учитель доносит до детей, что это не просто стенгазета, а настоящий свод правил и документ, в который каждый участник внёс что-то своё и с которым все согласились. Так сложится важность этой деятельности, что поможет сплочению коллектива.

### **2.2.2 Творческая работа “Герб класса”**

Первый этап: Учитель рассказывает о важности и происхождении герба. Как пример можно рассмотреть герб Екатеринбурга. Каждая деталь имеет своё значение. Далее каждому предлагается разработать свой герб класса используя формы и символы и подготовить небольшой рассказ о своём гербе и почему он выглядит именно так.

Второй этап: Дети, выслушав друг друга, начинают работу над одним общим гербом класса. Совместно решают какие детали попадут на герб, какие цвета. Совместно создают изображение и пишут описание. Далее общий герб вывешивается в классе.

### **2.2.3 Игра на свежем воздухе “Молекулы”**

Дети собираются в группу. Вокруг них на уровне локтей размещается большая резинка, замкнутая в кольцо. Держать резинку могут только те, кто находится на расстоянии локтя, те, кто находится глубже в кругу просто стоят. Когда включается музыка дети должны начать ходить. Сначала медленно. Ходить просто по кругу нельзя. Движения должны быть хаотичными. Задача детей не сталкиваться друг с другом и не уронить резинку вокруг. Происходит так, что один отходит и отпускает резинку, другой должен её принять. Разговаривать нельзя.

Необходимо чувствовать движение и улавливать окружающих. Предугадывать действия другого. Для усложнения круг можно делать больше, тогда расстояние между участниками будет увеличиваться.

### **2.2.4 Игра на свежем воздухе “Путаница”**

Выбирается один ведущий. Остальные встают в круг и берутся за руки. Ведущий отворачивается, в это время, не размыкая рук, дети запутываются в “живом клубке”. Ведущий поворачивается и начинает распутывать клубок. Далее выбирается новый ведущий.

### **2.2.5 Игра на свежем воздухе “Передай добро”**

Дети встают в круг и перекидывают мяч говоря комплименты и добрые слова. Комплименты не должны повторяться.

### **2.2.6 Игра на свежем воздухе “Паутинка”**

Дети встают в круг, берутся за верёвку или ленту (каждый за свою точку). Задача – всем вместе, не отпуская верёвки, изобразить «паутину»: по команде ведущего поднять руки вверх, опустить, присесть, наклониться влево/вправо, сделать «волну» по кругу. Усложнение: выполнить фигуру – квадрат, треугольник, круг, растягивая верёвку. Разговаривать между собой во время игры нельзя. Договариваться глазами.

### **2.2.7 Игра на свежем воздухе “Горячая картошка по новому”**

Дети делятся на две команды. Каждая команда натягивает плед. На один из пледов учитель забрасывает мяч. Задача команд перекидывать мяч с одного пледа на другой не теряя его.

### **Общие рекомендации для игр на улице:**

Игры можно проводить в рамках одной прогулки или проводить по одной или две игры после уроков в тёплое время года. Все игры направлены на командность и партнерство.

Правила общие для всех игр перед началом проговаривается стоп-сигнал: свисток или громкое слово “стоп” от учителя. Заранее дети должны знать, что при стоп-сигнале все должны замереть и обратить внимание на учителя.

Предупредите родителей, чтобы дети были в удобной спортивной одежде и обуви.

После каждого тренинга – короткий круг (2–3 минуты) с вопросами: «Что понравилось? Что было трудно? Кому вы помогли? Кто помог вам?».

### **2.2.8 Театрализованная деятельность**

Создание небольших театральных постановок на разные темы (правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, техника безопасности и т.п.) в формате сказок. Каждый участник команды выполняет свою роль: актёр, свет, музыка, режиссура, художник.

В дальнейшем создание театрального представления и выступление в школе и на площадках малых библиотек для зрителей.

### **2.3.1 Игра на свежем воздухе “Слепой с веревкой”**

Участники разбиваются на пары. Одному завязывают глаза – это «слепой», второй – «гид». Гид держит один конец верёвки (5-7 метров), слепой – другой. Гид должен провести слепого по маршруту (между деревьями, вокруг препятствий), натягивая или ослабляя верёвку и подавая голосовые команды (шаг вперёд, стоп, поворот). Важно: гид не касается слепого, только верёвка. Через 5 минут меняются ролями. Обсуждение: «Что чувствовали, когда не видели? Доверяли ли вы голосу и натяжению верёвки? Что помогало?».

### **2.3.2 Игра на свежем воздухе “Паутинка”**

Натяните резинку между деревьями на разной высоте (как паутина) – образуется лабиринт. Один участник стоит с завязанными глазами перед входом, остальные – «навигаторы» (стоят с разных сторон). Задача навигаторов – голосом провести слепого через резинку, не задев её. Говорить можно только одному навигатору за раз (или передавать слово). Если слепой коснулся резинки – возвращается на старт. Затем меняются. Обсуждение: «Трудно ли было доверять голосам? Кто был самым чётким навигатором?».

### **2.3.3 Игра на свежем воздухе “Плед-носилки”**

Вводить данную игру по усмотрению педагога, когда коллектив уже сформирован. Только в случае полной уверенности и доверия!

Группа делится на две команды. Каждая команда берётся за края пледов, один участник в каждой команде ложится на него (на спину, руки скрещены на груди, глаза закрыты). Команды поднимают плед и несут его по полосе препятствий (3 конуса “змейка” и обратно по прямой), затем аккуратно опускает. Можно начать с переноса рюкзака, затем человека.

### **2.3.4 Игра на свежем воздухе “Плед-плот”**

На землю расправляется плед. Группа встаёт на плед. Задача всей команды перевернуть плед не наступая на землю. Научиться коллективно решать логистическую задачу с ограниченными ресурсами.

### **2.3.5 Игра на свежем воздухе «Ведёрная эстафета с переливанием»**

Группа делится на две команды (или работает одна команда на время). Участники выстраиваются в цепочку лицом к пустому ведру. Только последний в цепочке может поворачиваться, чтобы зачерпывать воду. Зачерпывает воду из полного ведра стаканчиком и передаёт его следующему, тот – следующему и так до первого в цепочке, который выливает в пустое ведро. Передавать можно только над головой или между ног – договориться о способе. Чья команда за 3 минуты перенесёт больше воды – побеждает. Запрещается бегать с водой – только передача.

### **2.3.6 Игра на свежем воздухе «Резинка-лабиринт всем миром»**

Резинка натягивается на уровне пояса между двумя стойками. Вся группа должна перейти на другую сторону, не задев резинку и не разрывая контакта друг с другом (можно держаться за руки). Каждый раз, когда кто-то касается резинки, вся группа возвращается назад. Нужно

придумать стратегию: кто первым перелезает, кто страхует, как передавать «слабых». Время ограничено (5 минут).

### **2.3.7 Театрализованная деятельность**

Создание сказок, этюдов и театральных номеров для учеников начальной школы. Каждый выполняет свою роль: актёры, художники, режиссёры, сценаристы, свет, музыка, подготовка рекламы и постеров и т.п.

### **2.3.8 Создание мини-сериала о борьбе с травлей**

Коллективная работа включающая в себя несколько этапов:

- Создание сценария
- Репетиции
- Съёмочный процесс
- Монтаж
- Премьера

Детям дается возможность попробовать себя в создании настоящего сериала. Каждый берёт на себя определённую роль (сценарист, режиссёр, оператор, монтажёр, актёр, художник и т.д.) Дети сами выбирают жанр, пишут сценарий, обучаются основам актёрского мастерства с педагогом. Художники работают над костюмами, оформлением, реквизитом. Каждый выполняет свои обязанности в одной большой общей работе.

Главные задачи этого этапа - это работа в команде, самоуправление и дисциплина. Задачи для педагогов объяснить значимость и важность этого проекта. По мере создания серий, необходимы “премьеры” в школе или соц сетях.

Следующим этапом станет сбор и восприятие обратной связи и борьба с кибер буллингом. Дети должны понять, что создание далось им нелегко, но не всем он понравится и это естественно. Это станет залогом уважения к чужому творчеству.

**Разговор о важном**  
**1-4 классы**

**№1 Тема: “Что такое хорошо и что такое плохо”**

Задачи:

- Учить различать хорошие и плохие поступки в школе и дома.
- Объяснить, почему смеяться над чужой обидой, дразнить, толкать — это плохо.
- Дать детям простой алгоритм: «Что делать, если кто-то делает плохо?»
- Воспитывать желание помогать слабому и защищать того, кого обижают.

Первичная беседа. Что дети считают хорошим поступком? Что плохим? Можно закреплять примеры на доске в двух столбиках.

**Игра «Хорошо – плохо» (5 мин)**

Учитель читает короткие ситуации, дети хлопают в ладоши, если поступок хороший, и топают ногами, если плохой.

Ситуации:

1. Мальчик помог упавшему первокласснику встать и отряхнуть одежду.
2. Девочка назвала одноклассницу «очкариком» и все засмеялись.
3. На перемене кто-то спрятал чужую сменку, а потом смотрит, как тот ищет.
4. Ученик подошёл к учительнице и сказал: «У вас красивая причёска».
5. Ребята обозвали учительницу, потому что она поставила двойку.
6. Мальчик увидел, что малыша толкают, и позвал взрослого.

**Беседа о том, как реагировать на «плохо» (10 мин)**

Учитель задаёт наводящие вопросы:

«Ребята, а что делать, если при тебе кто-то делает плохо? Например, дразнит твоего друга. Или обзывает учительницу. Тебе страшно? Может быть, лучше убежать и не видеть?»

Выслушиваем ответы. Затем учитель даёт Памятку «Правило трёх шагов» (проговариваем вместе и вешаем на доску):

1. СКАЖИ «СТОП» — громко и твёрдо. Например: «Не смей дразнить! Это нехорошо!».
2. УЙДИ ИЛИ ОТВЕДИ ЖЕРТВУ В СТОРОНУ — не продолжай смотреть, как обижают.
3. РАССКАЖИ ВЗРОСЛОМУ — учителю, родителям. Это не ябедничество, это ты защищаешь слабого!

Проговариваем на примерах:

— Если видят, как один ребёнок толкает другого → шаг 1: «Перестань!» → шаг 2: отойти с тем, кого толкнули → шаг 3: сказать учителю.

— Если слышат, как дети обзывают учителя → шаг 1: «Не смейте так говорить! Учитель старается для нас». → шаг 2: уйти или отвлечь. → шаг 3: подойти к учителю после урока и сказать: «Мне жаль, что они так поступили. Вы хорошая».

## №2 Тема: “Что такое дружба?”

Задачи:

- Дать детям простые критерии: кто такой настоящий друг (помогает, не обижает, радуется успехам, защищает).
- Показать разницу между «просто приятелем» и «настоящим другом».
- Обсудить опасность ложной дружбы («если ты мой друг, то делай как я, дразни этого тихоню»).
- Тренировать умение оказывать дружескую поддержку словом и делом.
- Закрепить понимание: дружить можно и с учителем, и с одноклассником, который отличается от других.

Вопросы для разогрева:

- Каким вы представляете себе настоящего друга? (Смелый, добрый, честный, весёлый...)
- А бывает, что друзья ссорятся? (Бывает, но настоящие друзья мирятся).
- Может ли учитель быть другом? (Может, если он понимает и помогает).

Учитель записывает на доске крупно: «ДРУГ — ЭТО ТОТ, КТО...» (дети дополняют).

### Упражнение «Мой идеальный друг» (5 мин)

Учитель раздаёт каждому по вырезанному из бумаги сердечку или ладошке. Дети за 1 минуту (или словами, или рисунком) изображают три главных качества настоящего друга. Затем по желанию зачитывают, учитель фиксирует на доске.

Примеры качеств (если дети затрудняются, называет учитель):

- Всегда говорит правду.
- Не дразнит, не обзывает.
- Помогает, если упал или потерял что-то.
- Защищает, если обижают.
- Радуетя твоим успехам, а не завидует.
- Делится игрушками, сладостями.

Вывод: «Настоящий друг — это не тот, у кого много игрушек или кто самый сильный. А тот, кому не всё равно, что с тобой происходит».

### Разбор ситуаций «Что бы ты сделал?» (10 мин)

Учитель читает короткие истории из школьной жизни, дети поднимают зелёную карточку, если герой поступил как настоящий друг, и красную — если нет.

Ситуация 1.

*У Коли сломался карандаш, и он не может закончить рисунок. Его друг Саша сидит рядом, у него два карандаша. Саша молчит и продолжает рисовать свой рисунок.*

— Это дружба? (Нет, не поделился). Как бы поступил настоящий друг? (Дал бы карандаш или помог починить).

## Ситуация 2.

*На перемене Миша и Дима дразнят новенького мальчика Лёву. Они зовут своего друга Петю: «Петя, иди с нами, будем над этим “ботаником” смеяться». Петя говорит: «Нет, он мне ничего плохого не сделал. Не хочу никого обижать. Пошли лучше в футбол играть».*

— Петя — настоящий друг? (Да, он не пошёл за толпой и не стал обижать слабого). Защитил ли он Лёву? (Он не заступился открыто, но и не участвовал — это уже хорошо. Но можно было ещё сказать: «Ребята, не смейте его дразнить!»).

Важный акцент: Настоящий друг не будет заставлять тебя делать плохие вещи («слабо», «ты что, трус?»). Если кто-то говорит: «Если ты мой друг, помоги мне обидеть вон того» — это обманная дружба. Настоящий друг скажет: «Не надо никого обижать».

## Ситуация 3 (о дружбе с учителем).

*Учительница Марина Петровна заболела. Её подменяет строгий учитель. На следующий день Марина Петровна выходит и видит, что её класс нарисовал для неё открытки с пожеланиями здоровья.*

— Это дружба? (Да, дети проявили заботу, даже если учитель — взрослый, он тоже может быть другом). Может ли ученик дружить с учителем? Как это проявляется? (Поздороваться, улыбнуться, не обманывать, стараться не расстраивать).

## Ситуация 4 (о сложном выборе).

*В классе девочку Лёну никто не берёт в игру, потому что она плохо бегают. Лёна сидит одна и плачет. Две подруги, Аня и Катя, видят это. Аня говорит: «Пойдём, она всё равно медленная». А Катя: «Давай позовём её. Может, она не хорошо бегают, но зато она весело придумывает игры».*

— Кто из них настоящий друг? (Катя). А что может сделать мальчик, который видит, что Лёну обижают? (Он может пригласить Лёну в свою команду или сказать обидчикам: «Нехорошо обижать». Это и есть мужская дружба — защищать слабых).

## «Дерево дружбы»

Заранее на доске нарисован ствол большого дерева без листьев. У каждого ребёнка — вырезанная ладошка с качествами доброго друга. Дети приклеивают ладошки к дереву. Получается пышная крона.

Итог: «Посмотрите, какое красивое дерево выросло из ваших добрых качеств. Давайте его сфотографируем и повесим в классе, чтобы не забывать, что мы — одна дружная команда. А в трудную минуту вы всегда можете обратиться и к друзьям, и к учителю, и к родителям. Дружба начинается с маленького шага — с улыбки, с доброго слова, с протянутой руки».

### №3 Тема: “Учитель - второй родитель”

Задачи:

- Объяснить, почему важно слушаться учителя и доверять ему (это не «из-под палки», а ради безопасности и знаний).
- Развеять страх перед учителем («она злая, потому что двойку поставила») – научить видеть за строгостью заботу.
- Дать детям простые правила уважительного общения с педагогом.
- Воспитывать благодарность и желание поддерживать учителя (словом, делом).

«Ребята, сегодня я хочу поговорить с вами об одном очень важном человеке в вашей жизни. Вы его видите почти каждый день, он вас учит читать и считать, радуется вашим пятёркам и огорчается из-за ошибок, а иногда даже ругает. Кто это? Правильно – это я, ваш учитель. Но не только я лично. Все учителя в школе. У меня к вам вопрос: замечали ли вы, что учитель чем-то похож на маму или папу?» (дети поднимают руки, приводят примеры: «Меня жалеет», «Помогает завязать шарф», «Обнимает»).

#### Сравнение «Мама/папа и учитель» (5 мин)

На доске две колонки: «РОДИТЕЛИ» и «УЧИТЕЛЬ». Учитель спрашивает, что делают родители, а дети говорят. Затем – что делает учитель.

#### Практические правила «Как мы заботимся о нашем учителе» (5 мин)

Учитель просит детей сформулировать короткие правила, записывает на доске или на плакате:

1. Говорить «здравствуйте» и «до свидания». (Вежливость – это уважение).
2. Не перебивать, когда учитель объясняет. (Ведь маму мы тоже не перебиваем).
3. Просить прощения, если нашалил. (Учитель расстраивается, но сразу простит).
4. Помогать: стереть с доски, раздать тетради, полить цветы. (Маленькая помощь – большая радость).
5. Говорить «спасибо» после урока. (Даже если было трудно, учитель старался).
6. Если учитель заболел – нарисовать открытку или сказать тёплые слова, когда вернётся. (Мы переживаем за него, как за родного).

«Запомните: когда вы заботитесь об учителе, класс становится похож на дружную семью. А в семье все друг друга берегут».

#### Круг «Тёплые слова»

Дети становятся в круг. Учитель передаёт мячик или мягкую игрушку. Тот, у кого мяч, заканчивает фразу: «Я хочу поблагодарить своего учителя за...»

Примеры: «...потому что она всегда меня понимает», «...за то, что научил читать», «...за терпение».

(Учитель тоже участвует, говорит: «А я благодарна вам за то, что вы стараетесь, улыбаетесь, радуете меня своими успехами»).

## № 4 Тема: “Почему мы дразнимся?”

Задачи:

- Выявить типичные ситуации, когда дети дразнятся, и их мотивы (скучно, хочется быть главным, обидно самому, не понимают, что это больно).
- Объяснить, какие чувства испытывает тот, кого дразнят (грусть, стыд, злость, страх).
- Показать разницу между безобидной шуткой и обидной дразнилкой.
- Научить детей правильно реагировать, если их дразнят (игнорировать, сказать «стоп», попросить помощи).
- Предложить позитивные способы привлечь внимание или пошутить (комплименты, совместная игра).

Вопросы для разогрева:

- Какие обидные прозвища вы слышали? («рыжий», «очкарик», «плакса», «толстый», «ботан»).
- Как вы думаете, тому, кого так называют, приятно? (Нет).
- А почему же люди дразнятся, если знают, что это неприятно? (Дети высказывают версии: хотят быть крутыми, не подумали, привыкли, скучно).

### Мозговой штурм «Причины дразнилок» (5 мин)

Учитель просит детей назвать причины, по которым дети (и даже взрослые) дразнят других. Каждый ответ записывается кратко.

### Упражнение «Шляпа обидных слов» (5–7 мин)

Учитель приносит шляпу или красивую коробку, куда заранее положил карточки с типичными дразнилками, которые встречаются в начальной школе (можно добавить пустые карточки для своих вариантов).

Как играть:

1. Каждый ученик (по желанию) вытягивает карточку и читает слово про себя.
2. Учитель просит представить, что это слово сказали тебе. «Закройте глаза. Кто-то назвал вас этим словом. Какое у вас стало лицо? Какое чувство внутри?»
3. Несколько детей (по желанию) говорят вслух, что они почувствовали: «Мне стало обидно», «Захотелось заплакать», «Я разозлился».

Список примеров для карточек: «трус», «жадина», «рыжий», «очкарик», «плакса», «девчонка (для мальчика)», «маменькин сынок», «оторва (для девочки)», «ботан», «толстый», «худышка», «глупый».

Важный акцент: «Ни одно из этих слов не является правдой. Рыжие волосы – красивые, очки – признак ума, а плакать иногда нужно всем. Но когда это слово используют как дразнилку, оно становится острым, как нож. И ранит глубоко».

После упражнения учитель символически «закрывает» шляпу и говорит: «Давайте больше не будем доставать эти слова. По крайней мере сегодня договоримся их не говорить друг другу».

### **Разбор ситуаций «Как правильно ответить на дразнилку?» (7 мин)**

Учитель делит класс на пары. Каждая пара получает карточку с ситуацией. Они разыгрывают короткую сценку (1 минута), показывая неправильный и правильный способы реагирования.

Карточка 1: Тебя дразнят «очкарик». Ты обижаешься, плачешь, бьёшь обидчика.

*А как правильно?* (Спокойно сказать: «Ну и что, зато я хорошо вижу», уйти, не реагировать; сказать учителю, если повторяется часто).

Карточка 2: Тебя дразнят «рыжий». Ты тоже начинаешь обзывать в ответ.

*Правильно:* Игнорировать, сказать «Мне всё равно», или ответить шуткой: «Рыжий – солнечный, это красиво».

Карточка 3: Ты видишь, как один мальчик дразнит другого «трус». Ты просто стоишь и смотришь.

*Правильно:* Подойти к жертве и сказать: «Пойдём со мной, не обращай внимания»; или сказать обидчику: «Хватит дразниться, это некрасиво».

После каждой сценки учитель записывает на доске алгоритм «Как защититься от дразнилки»:

1. Молчание / уход. (Не отвечать, сделать вид, что не слышал, отойти).
2. «Стоп-слово». («Прекрати», «Мне это не нравится», «Не называй меня так»).
3. Обесценивание. («Ну и что?», «Подумаешь, это не страшно», «Я всё равно молодец»).
4. Юмор. («А я рыжий, как солнышко, тебе завидно?» – но без злости).
5. Обращение к взрослому. (Если дразнят постоянно, не бойся сказать учителю или родителям – это не ябедничество, а защита).

### **Мини-лекция «Если ты сам иногда дразнишься...» (3 мин)**

Учитель говорит мягко, без обвинений.

«Некоторые из вас сейчас, возможно, вспомнили, что тоже иногда дразнят других. Это не значит, что вы плохие. Это значит, что вы не научились ещё справляться со своими чувствами или привлекать внимание по-другому. Что же делать, если ты понял, что обидел человека дразнилкой?

1. Извиниться. Просто сказать: «Прости, я не хотел тебя обидеть. Это глупо вышло».
2. Сказать что-то хорошее. Compliment: «На самом деле у тебя красивые волосы, я просто завидовал».
3. В следующий раз, когда захочется дразнить, остановись и спроси себя: «А хочу ли я, чтобы так назвали меня?» Если нет – не говори».

Привести пример: «Представьте, что дразнилка – это бумеранг. Ты его кидаешь в другого, а он через некоторое время возвращается и ударяет тебя. Потому что тот, кого ты обидел, потом тоже захочет тебя как-то уколоть. Так начинается война обид. А можно просто жить мирно».

## № 5 Тема: “Все мы разные - все мы равные”

Задачи:

- Показать, что все люди отличаются друг от друга (внешность, характер, способности, предпочтения), и это не хорошо и не плохо – это просто факт.
- Объяснить, почему различия между людьми не делают кого-то «лучше» или «хуже», а лишь дополняют друг друга.
- Тренировать умение замечать и ценить в других положительные качества, несмотря на внешние отличия.
- Противодействовать насмешкам над «не такими» (рыжими, в очках, полными, тихими, новенькими и т.д.).
- Воспитывать толерантность и готовность дружить с теми, кто не похож на тебя.

Учитель начинает с простого, но неожиданного вопроса.

«Ребята, поднимите руку те, у кого глаза карие. А теперь – у кого голубые? А зелёные? Видите, мы уже разные. Кто любит кошек, а кто собак? У каждого из нас есть что-то своё. Мы отличаемся друг от друга. Как вы думаете, это хорошо или плохо?» (Дети отвечают кто как – «хорошо, когда все разные, интересно», «плохо, если дразнят за это»).

«Иногда люди смеются над отличиями: над рыжими волосами, очками, высоким ростом, тихим голосом, а иногда – над тем, что человек говорит на другом языке или любит не ту музыку. Сегодня мы разберёмся: почему это нормально и даже здорово, и как научиться уважать каждого – и похожего на тебя, и непохожего. Тема нашего разговора – “Все мы разные, все мы равные”».

### Упражнение «Найди своё отличие» (5 мин)

Учитель просит детей по очереди назвать одну черту, которая делает их уникальными в этом классе. Не внешность, а скорее интерес или качество. Например: «Я умею жонглировать», «Я люблю собирать пазлы», «У меня дома живут три хомяка», «Я боюсь темноты» (важно, чтобы дети не стеснялись).

Если ребёнок стесняется, учитель помогает: «А чем ты любишь заниматься после школы?» или «Что тебе больше всего нравится в себе?».

После того как несколько детей назвали свои особенности, учитель спрашивает:

«Скажите, кто-то из вас хуже или лучше от того, что у него есть домашний питомец, а у другого нет? Или от того, что один быстро бежит, а другой хорошо рисует? Нет. Просто мы разные, и это наше богатство. Если бы все были одинаковыми, в классе было бы скучно».

Вывод (учитель записывает на доске закон):

*«Наши отличия не делают нас лучшие или хуже. Они делают нас интересными».*

### Разбор ситуаций «Как бы ты поступил?» (7 мин)

Учитель зачитывает короткие истории, дети обсуждают, правильно ли поступают герои, и предлагают свой вариант.

### Ситуация 1.

*В класс пришёл новенький мальчик. Он говорит с небольшим акцентом, потому что раньше жил в другой стране. Некоторые дети начали передразнивать его произношение и шептаться.*

– Почему это плохо? Что чувствует новенький?

– Как бы вы поступили по-дружески? (Познакомиться, спросить, откуда он, сказать, что у нас рады гостям, не обращать внимания на акцент).

### Ситуация 2.

*Девочка Лена носит очки. Один мальчик дёрнул их и сказал: «Очкарик – ботаник!» Лена заплакала. Другие дети засмеялись.*

– Что сделал мальчик неправильно?

– Как можно защитить Лену? (Сказать: «Прекрати, это не смешно, у неё красивые очки», подойти к Лене, утешить, позвать учителя).

– Правда ли, что очки означают «ботаник»? (Нет, многие умные и успешные люди носят очки, это просто необходимость).

### Ситуация 3.

*Ученика Мишу дразнят «тихоней», потому что он редко громко говорит и не лезет в драки. Одна девочка сказала: «Миша классный, он всегда помогает решать задачки, даже если не кричит».*

– Кто поступил по-доброму? (Девочка, которая заметила хорошее качество).

– Почему быть тихим не стыдно? (У каждого свой характер, тихие люди часто очень внимательные и заботливые).

### Ситуация 4 (о разной внешности).

*У Ани веснушки, и мальчишки дразнят её «конопатой». Аня очень переживает, даже хотела их выводить кремом.*

– Почему дразнить за веснушки – глупо и жестоко? (Веснушки – это особенность, многие взрослые считают их милыми).

– Как бы вы утешили Аню? (Сказать: «Веснушки тебя украшают, ты особенная», предложить вместе пойти играть).

После каждой ситуации учитель подчёркивает: *«Любое отличие – от акцента до цвета волос – не даёт права обижать человека. Мы не выбираем, как родиться. Но мы выбираем – быть добрыми или злыми».*

### Игра «Комплимент по кругу»

Дети садятся в круг. Учитель даёт клубок ниток (или мягкую игрушку). Первый ученик говорит комплимент своему соседу, но не «ты красивая», а про уникальность: «Мне нравится, как ты смеёшься», «Мне нравится, что ты всегда помогаешь», «Ты очень интересно рассказываешь про динозавров» (можно наводящие вопросы). Тот, кто получил комплимент, говорит «спасибо» и передаёт клубок дальше.

## 5-9 классы

### №1 Тема: «Школьный треугольник: границы, которые мы строим»

Задачи:

- Объяснить понятие «личные границы» на примерах школьной жизни.
- Разобрать типичные нарушения границ: буллинг, хамство учителю, неуважение родителей к школе, гиперопека.
- Показать, что у каждого участника треугольника есть права и обязанности.
- Обучить способам защиты своих границ без агрессии и манипуляций.
- Подвести к идее взаимного уважения как основе комфортной школьной среды.

**«Ребята, давайте представим такой класс. Ученики считают: “У нас есть право на свободу слова и самовыражение”. И в любой момент могут перебить учителя, встать с места, говорить громко. Учитель считает: “Я имею право на тишину и дисциплину”. И начинает кричать, ставить двойки всем подряд. Родители уверены: “Мы имеем право знать всё о ребёнке”. И читают его переписки без спроса. Вопрос: чем кончится такой треугольник?» (Дети отвечают: «Войной, конфликтами, никто не будет счастлив»).**

Учитель подводит к главной мысли:

«Права есть у всех. Но моё право заканчивается там, где начинается чужое право на уважение, безопасность, личное пространство. Если я пользуюсь только правом, но игнорирую ответственность – я разрушаю отношения. Сегодня мы поговорим не просто о границах, а о том, какую ответственность мы несём за свои слова и поступки по отношению к другому человеку – ученику, учителю, родителю».

### **Мозговой штурм «У каждого есть права. А какая ответственность?» (7 мин)**

**Учитель делит доску на три части: Ученик, Учитель, Родитель. Сначала дети называют права каждой стороны (из предыдущих знаний). Затем учитель задаёт провокационный вопрос: «А что каждый обязан делать, чтобы эти права не нарушались?» – это и есть ответственность.**

Ключевой вывод (проговаривает учитель):

«Если я требую, чтобы меня уважали, но сам хамлю учителю – я лицемер. Ответственность начинается с меня. Права даны не для того, чтобы командовать, а для того, чтобы договариваться».

### **Работа с кейсами + ролевые сценки (15 мин)**

Класс делится на 4 группы (по 4–6 человек). Каждая группа получает карточку с реальной жизненной ситуацией, где нарушены права и забыта ответственность. Задания для группы:

1. Определить, чьи права нарушены.
2. Назвать, какая ответственность не выполнена нарушителем.
3. Предложить конструктивное решение (что нужно сделать, чтобы восстановить уважение).
4. Разыграть правильный вариант (мини-сценка 1 минута).

Карточка 1. «Свидетель травли» (нарушение прав ученика + ответственность свидетелей).

В классе девочку Лену постоянно дразнят «страшилой». Однажды во время травли большинство молчит, один мальчик даже смеётся, а другой – Дима – отводит Лену в сторону и говорит: «Не обращай внимания, пойдём в библиотеку». После урока Дима идёт к классному руководителю и рассказывает о систематической травле.

*Вопросы:* Какие права Лены нарушены? В чём ответственность молчаливых наблюдателей?

Почему поступок Димы – пример ответственного гражданина? (Ответ: у наблюдателей есть моральная ответственность не оставаться равнодушными, иначе они становятся соучастниками).

Карточка 2. «Хамство учителю» (нарушение прав учителя + ответственность ученика).

Ученик 8 класса на уроке громко сказал учительнице: «Вы ничего не понимаете, наша классная лучше вас». Класс засмеялся. Учительница покраснела, но продолжила урок. После урока завуч вызвала ученика и его родителей.

*Вопросы:* Право учителя на что нарушено? (на уважение, на достоинство). Какая ответственность лежит на ученике? (извиниться, публично, в том же классе). Что бы вы сделали, если бы были свидетелем? (поддержать учителя, сказать: «Мы не все так думаем»).

Карточка 3. «Родительский скандал в школе» (нарушение прав учителя и ученика).

Мама пришла в школу и на глазах у всего класса начала кричать на учителя: «Вы не умеете учить! Мой ребёнок не глупый, это у вас методы плохие!» Её сын стоял рядом и плакал.

*Вопросы:* Чьи права нарушены? (учителя – на уважение; сына – право не быть униженным публично). В чём ответственность родителя? (вести диалог в корректной форме, наедине, без свидетелей). Как школа может защитить учителя от такого? (прописать в правилах школы порядок общения, создать службу медиации).

Карточка 4. «Цифровая агрессия» (кибербуллинг учителя).

Ученики тайком сняли учителя на видео, когда он споткнулся на перемене, смонтировали смешной ролик и выложили в TikTok с хэштегом «наш физрук бревно». Учитель увидел, ему стало стыдно, он попросил удалить, но ребята отказались.

*Вопросы:* Какое право учителя нарушено? (право на уважение, на защиту чести и достоинства – даже в интернете). Какая юридическая ответственность может наступить? (ст. 152.1 ГК РФ – обнародование изображения без согласия; ст. 5.61 КоАП РФ – оскорбление). Что должны сделать ученики? (немедленно удалить, извиниться, в идеале – сами прийти к директору).

### **Мини-лекция «Ответственность бывает разной» (5 мин)**

Учитель кратко объясняет виды ответственности за нарушение чужих прав в школе.

- Моральная – стыд, угрызения совести, потеря доверия, репутация «агрессора» или «слабака, который травмирует других».
- Дисциплинарная – замечание, выговор, постановка на внутришкольный учёт, даже отчисление (за систематическую травлю или насилие).
- Административная – с 16 лет возможен штраф за оскорбление (ст. 5.61 КоАП РФ), за распространение видео без согласия – от 10 до 50 тысяч рублей.
- Уголовная – за угрозы, побои, вымогательство (с 16 лет, а за самые тяжкие – с 14 лет). Например, ст. 119 УК РФ «Угроза убийством».

«Большинство из вас думают: “Мы просто пошутили над учителем, чего такого?” А на самом деле – это может быть квалифицировано как оскорбление, а если это система – как буллинг, который влечёт серьёзные последствия. Знать это нужно не для того, чтобы бояться, а чтобы понимать: свобода одного человека заканчивается там, где начинается боль другого».

### **Блиц-опрос «Что ты возьмёшь с собой?»**

Учитель задаёт вопросы, дети поднимают зелёную (согласен) или красную (не согласен) карточку:

- «Я понял, что ответственность за свои слова лежит только на мне». (Да/Нет)
- «Я согласен, что молчание во время травли – это нарушение». (Да/Нет)
- «Я готов завтра же применить стоп-слово или уважить чужое стоп-слово». (Да/Нет)
- «Мне было трудно услышать, что даже “безобидная шутка” над учителем может быть наказана». (Да/Нет)

## № 2 Тема: «Кодекс Наблюдателя: как не стать соучастником»

### Задачи:

- Объяснить феномен «эффекта наблюдателя» (почему люди не вмешиваются, когда видят насилие).
- Разграничить роли: жертва, агрессор, наблюдатель – и показать, что наблюдатель влияет на развитие травли.
- Сформулировать Кодекс наблюдателя: принципы, которые помогают действовать, а не отворачиваться.
- Обучить безопасным способам вмешательства (прямая поддержка жертвы, отвлечение, обращение за помощью, фиксация фактов).
- Дать правовой и моральный контекст: ответственность за бездействие и за ложное доноительство.

«Представьте: на перемене трое ребят окружили одноклассника, обзывают, толкают, вырывают из рук телефон. Вокруг стоят ещё 10 человек. Кто-то смотрит в телефон, кто-то ухмыляется, кто-то просто проходит мимо. Никто не вмешивается. Вопрос: кто из этих десяти – соучастники травли?» (Дети часто отвечают: «те, кто смеются», «те, кто снимают на видео»).

А те, кто просто прошёл мимо? А те, кто смотрел в телефон? По закону они не соучастники. По совести – да. Потому что своим молчанием они дали согласие на насилие. Сегодня мы поговорим о феномене наблюдателя и составим Кодекс Наблюдателя – правила, как остаться человеком, а не соучастником».

### Мини-лекция «Почему мы не вмешиваемся? Эффект наблюдателя» (5 мин)

- «А вдруг сами побьют?» – страх стать следующей жертвой.
- «Это не моё дело» – диффузия ответственности (каждый думает, что кто-то другой поможет).
- «Они сами виноваты» – обесценивание жертвы.
- «А вдруг я всё неправильно понял?» – неуверенность.
- «Я не хочу быть ябедой» – ложный кодекс «не стучать».

«Все эти страхи понятны. Но посмотрите на это с другой стороны: когда вы молчите, агрессор получает сигнал: “Мне всё можно, никто не против”. Травля усиливается. И однажды жертвой может стать любой из вас – и тогда очень захочется, чтобы хоть один человек вмешался».

Учитель приводит классический эксперимент: «Если на улице плохо человеку, а вокруг много людей, никто не подходит – каждый надеется на другого. А если один свидетель – он чаще помогает. Значит, герой – это тот, кто берёт ответственность на себя».

### Мозговой штурм «Что может сделать наблюдатель?» (5 мин)

Учитель просит перечислить все возможные действия свидетеля травли, от самых простых до сложных. Записывает на доске.

Список действий (дополняется детьми):

- Подойти к жертве и отвести в сторону («Пойдём отсюда, не слушай их»).
- Громко сказать агрессорам: «Прекратите! Это не смешно, это жестоко».
- Позвать учителя или другого взрослого.
- Если взрослых нет – позвонить родителям, в службу доверия.
- Отвлечь агрессора: «Эй, там завуч идёт», «Смотри, мяч улетел».
- Снять на видео (скрытно) как доказательство – но не выкладывать, а показать взрослым.
- Зафиксировать, кто участвовал, и сообщить классному руководителю.
- После случая подойти к жертве, сказать: «Ты не один, я с тобой», пригласить к себе в компанию.

Вывод: «Даже одно маленькое действие может остановить травлю. Главное – не проходить мимо».

### **Групповая работа: разбор ситуаций «Выбери стратегию» (12 мин)**

Класс делится на 3–4 группы. Каждая получает карточку с описанием травли. Задача: выбрать самую безопасную и эффективную стратегию для наблюдателя, обосновать и затем разыграть короткую сценку правильного поведения (1 минута).

Карточка 1. Травля в раздевалке.

*Двое старшеклассников зажали в углу раздевалки новенького, требуют деньги, толкают. Вокруг никого. Вы случайно зашли и видите это. Один из агрессоров заметил вас и кричит: «Ты ничего не видел, уйди!»*

– Какие риски? (агрессоры могут переключиться на вас, но их двое, ситуация опасная).  
 – Стратегия: не вступать в прямой конфликт, но не уходить молча – громко позвать взрослого: «Иван Петрович, идите скорее сюда!» (даже если его нет) – это спугнёт. После этого срочно сообщить учителю или охране.

Карточка 2. Кибербуллинг в общем чате.

*В школьном телеграм-чате кто-то анонимно пишет оскорбления в адрес девочки из параллельного класса, прикрепляет её фото в нелепой позе. Чат молчит, несколько человек ставят смеющиеся смайлики. Вы видите это.*

– Стратегия: 1) написать в чат: «Это низко, прекратите. Я сообщу модератору». 2) Сделать скриншоты (сохранить доказательства). 3) Сообщить классному руководителю или школьному психологу. 4) Написать девочке лично: «Ты не виновата, это гадость, мы поддержим».

Карточка 3. Травля учителя.

*На уроке группа учеников постоянно перебивает учителя, отпускает едкие комментарии про его внешность, дразнит «старый маразматик». Остальные смеются. Учитель растерян, пытается продолжать урок. Вы чувствуете, что это неправильно.*

– Стратегия: 1) Не смеяться. 2) После урока подойти к учителю и тихо сказать: «Вы хороший учитель, я не поддерживаю их, извините за класс». 3) Поговорить с завучем, если травля систематическая (можно анонимно). 4) Публично, когда кто-то обзывает учителя, сказать: «Прекрати, ты не прав».

Карточка 4. Психологическая травля (изоляция).

*Одноклассница Лена стала изгоем: с ней никто не разговаривает, не садятся за одну парту, в общем чате её игнорируют. Вы заметили, что это началось после того, как трое популярных*

ребят сказали: «Лена – белая ворона». Вы не участвуете, но и не защищаете.

– Стратегия: 1) Начать первым здороваться с Леной. 2) Сесть рядом в столовой. 3) Включить её в свою проектную группу. 4) Сказать лидерам травли: «Слушайте, а за что вы её гнобите? Она нормальная». 5) Если не помогает – рассказать психологу.

После каждой сценки – общее обсуждение: «Что из этого каждый из вас реально готов сделать? Что мешает?»

### **Формулируем «Кодекс Наблюдателя» (5 мин)**

Учитель предлагает классу совместно вывести 5–7 правил наблюдателя, которые помогут не стать соучастником. Дети предлагают, учитель фиксирует на доске и затем выдаёт готовую памятку.

Примерный итоговый Кодекс:

1. Я не молчу. Если вижу травлю – я действую. Даже маленький шаг лучше бездействия.
2. Я сначала оцениваю безопасность. Если мне угрожает опасность – зову взрослых, не вступаю в драку, но и не ухожу полностью.
3. Я поддерживаю жертву. Слово «ты не один», присутствие рядом, приглашение в компанию – сильное оружие.
4. Я фиксирую факты. Делаю скриншоты, запоминаю лица, сообщаю взрослым. Это не ябедничество, это остановка насилия.
5. Я не участвую в осмеянии. Не ставлю лайки под оскорбительными постами, не повторяю обидных прозвищ.
6. Я не боюсь быть «странным». Лучше прослыть «защитником», чем остаться в памяти соучастником чужой боли.
7. Если я раньше молчал – я могу начать действовать сегодня. Меняться не поздно.

### **2.5. Разбор мифа «Ябеда – это плохо» (3–5 мин)**

Учитель поднимает острую тему: почему подростки боятся сообщать взрослым о травле.

«Кто из вас слышал фразы: “Не будь ябедой”, “Стукач – хуже предателя”? Откуда это? Это остатки дворовых понятий. Но в реальной школе, если вы видите, что человека избивают, и молчите, – вы предаёте жертву. А сообщить учителю – это не ябедничество, а ответственность. Взрослые для того и есть, чтобы защищать. При этом важно: сообщать о фактах, а не выдумывать. Ложный донос – это да, плохо. Но правдивый сигнал о насилии – это гражданский долг».

Пример из жизни: «Вы же позвоните в полицию, если увидите, что грабят человека на улице? Почему в школе должно быть иначе?»

Вывод: «Кодекс наблюдателя запрещает клевету и ложные обвинения. Но требует не молчать о реальной травле».

### № 3 Тема: «Цифровая гигиена: кибербуллинг и его цена»

Задачи:

- Рассмотреть феномен кибербуллинга.
- Объяснить вред проявления негативного поведения в интернете.
- Разработать порядок действий по противодействию травли в интернете.
- Создать ряд правил внутри класса о поведении в интернете.

«Ребята, покажите руками: кто из вас проводит в телефоне больше 4 часов в день? (Класс поднимает руки). А кто больше 6 часов? (Рук становится меньше, но их всё ещё много). Согласно исследованиям мая 2025 года, подростки в среднем проводят в сети свыше 6,5 часов в сутки, а к 8 часам, бывает, доходит и до 8. При этом 86% из вас не имеют никаких ограничений по времени использования гаджетов

Теперь другой вопрос: кто из вас за последний месяц хотя бы раз сталкивался с тем, что кого-то оскорбляли в онлайн? Может быть, это был кто-то из ваших знакомых или вы сами?»

Ведущий перечисляет распространённые формы кибербуллинга, которые можно визуализировать на слайдах:

- Троллинг: провокационные сообщения с целью вызвать негативную эмоциональную реакцию
- Хейтинг: иррациональная, часто ложная критика в адрес конкретного человека
- Самозванство: взлом аккаунта и рассылка сообщений от имени жертвы
- Хеппислэпинг (счастливое хлопанье): съёмка на камеру реальных сцен избиения, а затем их распространение в интернете

#### Анализ кейсов «Выбери стратегию» (10–12 мин)

Ведущий объединяет класс в группы, чтобы они могли обсудить ситуации. Каждая группа получает карточку с кейсом, где задача — назвать чувства жертвы и предложить алгоритм действий.

Карточка 1. Анонимный преследователь.

*Главная «звезда» школы создала фейковый аккаунт, откуда каждый вечер пишет тебе, что ты «уродина» и тебе «не место в этой школе». Она присылает эмодзи с удавкой. Ты не знаешь, кто это, но очень страшно.*

- Чувства жертвы: страх, беспомощность, стыд, паранойя.
- Что делать?
  1. Ни в коем случае не вступать в диалог и не отвечать агрессией. Обидчику нужна твоя реакция: слёзы, злость, оправдания. Не корми тролля!
  2. Не удалять сообщения, а сделать скриншоты! Это главное доказательство для полиции.
  3. Заблокировать этот аккаунт и пожаловаться на него модератору соцсети.
  4. Обязательно рассказать родителям и классному руководителю. Вместе вы можете обратиться в полицию — по айпи-адресу вычислят автора, даже если он прячется.

### Карточка 2. Жестокая месть.

*Вы с подругой поссорились из-за парня. В отместку за то, что ты якобы увела его, она взломала твою страницу ВК и опубликовала твои личные фото (на которых ты в купальнике на море) с подписью «Смотрите, какая шлюха!». Весь класс комментирует и пересылает.*

- Чувства жертвы: унижение, стыд, гнев, желание провалиться сквозь землю, паника.
- Что делать?
  1. Срочно сменить пароль и попытаться восстановить доступ к своей странице.
  2. Сделать скриншоты всей переписки и постов до того, как их удалят.
  3. Написать заявление в полицию. Распространение личных фото без согласия — это нарушение неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ)
  4. Обратиться к школьному психологу. Здесь нанесён серьёзный моральный ущерб, с которым нужно работать.
  5. Поговорить с родителями подруги — им придётся отвечать за её поступок (вплоть до штрафа или постановления на учёт ПДН).

### Карточка 3. Незримый наблюдатель.

*Ты сидишь в общем чате класса. Аня и Катя начинают жестко травить Лену, называя её «жирной» и «дебилкой». Ты просто читаешь. Тебе не нравится это, но тебе смешно, а ещё ты боишься, что если заступишься, то «популярные» девочки переключатся на тебя.*

- Чувства жертвы: ещё большее унижение от публичности, чувство одиночества, ненависть к себе. «Когда все молчат — они дают агрессору зелёный свет на жестокость».
- Твоя ответственность: согласие агрессором. Ты стал соучастником, так как молчание воспринимается как поддержка агрессора
- Что делать?
  1. Написать в чат: «Люди, хватит, это уже перебор» или «Лена, не читай их, они просто завидуют».
  2. Написать жертве в личные сообщения: «Ты не одна. Это несправедливо. Держись». Такая поддержка иногда спасает жизнь
  3. При возможности сообщить об этом учителю или психологу (особенно если травля повторяется). Это не ябедничество — это спасение человека.

### Карточка 4. Внезапный агрессор.

*У тебя просто было плохое настроение. Тебе хотелось выплеснуть злость на кого-то. Увидел пост «отличницы» в сторис, которая выложила фото своего завтрака, и написал ей: «Сожри это, жирная корова». Тебе показалось это забавным. А ей нет.*

- Чувства жертвы: шок, обида, испорченное настроение, слёзы, самокритика: «Я реально толстая?».
- Анализ поведения: природа агрессии в сети. Данные VK: 57% агрессоров не осознают последствия своих слов, 95% не имеют злого умысла, но 79% подростков сталкиваются с травлей в сети
- Рекомендации агрессору: извиниться публично и объяснить причину своего поступка, в следующий раз считать до 10, прежде чем отправить сообщение, не "выносить сор" в интернет.

Помните: за экраном всегда живой человек. И вы никогда не знаете, что происходит в его семье и что ещё ему пришлось пережить сегодня. Ваше “милое” сообщение может стать той последней каплей, которая переполнит чашу его страданий».

### **Практикум по оказанию первой помощи «Алгоритм 3С» (5 мин)**

Закрепите навыки. Каждый ученик получает памятку с алгоритмом.

Ведущий ещё раз проговаривает алгоритм вместе с классом:

1. **СОХРАНИ** (Стоп — Дыши — Сохрани):
  - Стоп: Не отвечай агрессору в том же тоне, не корми тролля!
  - Дыши: Сделай несколько глубоких вдохов, успокойся.
  - Сохрани: Сделай скриншот переписки или комментария, чтобы он не исчез
2. **СКАЖИ** (Скриншот — Отключи — Расскажи):
  - Скриншот: Доказательство — твоя главная сила.
  - Отключи: Заблокируй обидчика и сообщи о нём модератору соцсети.
  - Расскажи: Обратись к взрослому (родители, учитель, психолог), которому ты доверяешь
3. **СПРАВИМСЯ** (Соберись — Сохрани — Укрепись):
  - Соберись: Не держи всё в себе.
  - Сохрани: Верь, что ты не один, помощь рядом.
  - Укрепись: После травли важно восстановить самооценку. Займись тем, что у тебя получается лучше всего.

### **Творческое задание «Мои цифровые правила» (2 мин)**

Каждый ученик получает небольшой шаблон (Пост в соцсетях, Стикер на телефон, Приватный текст в диалоге с другом). Задача — сформулировать одно правило цифровой безопасности для себя.

- *«Я прекращу пересылать смешные, но унижительные скрины».*
- *«Если я не могу сказать это в лицо, я не напишу это в чат».*
- *«Я буду блокировать всех, кто распространяет травлю».*
- *«Я всегда сделаю скриншот, прежде чем что-то удалить».*

Ведущий может предложить несколько заготовок, но приоритет — собственным идеям.

#### № 4 Тема: «Эмпатия в действии: как сделать уроки местом силы»

Задачи:

- Объяснить понятие эмпатии, её виды (эмоциональная, когнитивная) и отличие от симпатии и жалости.
- Обучить конкретным действиям эмпатии в школьных ситуациях (урок, перемена, общение с учителем, поддержка одноклассника).
- Показать, что уроки могут быть «местом силы», если каждый участник проявляет уважение, терпение и готовность помочь.
- Снизить уровень агрессии и насмешек, повысить сплочённость класса через микродействия эмпатии.

«Ребята, представьте два разных мира. В первом – на уроке математики вы боитесь поднять руку, потому что учитель может высмеять ошибку, а одноклассники шепчутся и тычут пальцем. Во втором мире – вы ошибаетесь, а учитель говорит: «Подумай ещё, ты близок к решению», и сосед по парте подсказывает тихонько. Где вам хочется учиться? Где у вас появляются силы стараться, даже если трудно? (Дети отвечают «во втором»). Второй мир – это место силы. Это пространство, где каждый чувствует себя в безопасности, где ошибка – не катастрофа, а шаг к успеху. И создаём это пространство мы все – ученики и учителя – с помощью эмпатии. Сегодня мы научимся превращать любой урок в место силы, даже если сейчас у нас не всё так гладко».

На доске появляется схема:

Урок как место силы = Эмпатия + Уважение + Поддержка

Учитель спрашивает: «Кто может сказать, что такое эмпатия?» (Дети дают свои варианты). Затем даёт чёткое определение.

Эмпатия – это способность понимать и разделять чувства другого человека, не осуждая, и при этом оставаться собой. Это не жалость («бедненький»), а умение встать на место другого и спросить: «Что бы я хотел услышать на его месте?».

#### **Разминка «Эмпатия – это...» (3 мин)**

Учитель разбивает класс на пары. Каждая пара за 1 минуту придумывает и записывает одно яркое действие (на примере школы), которое иллюстрирует эмпатию. Например: *«помочь однокласснику поднять упавшую стопку книг, даже если он тебя не просил», «сказать учителю после тяжёлого урока: “Вы сегодня здорово объяснили, спасибо”»*. Пары зачитывают по одному примеру, учитель фиксирует на доске в виде облака слов.

Вывод: «Эмпатия – это всегда маленькое действие, которое ничего не стоит, но очень много значит».

#### **Мини-лекция «Два типа эмпатии в школе» (5 мин)**

Учитель рассказывает на простых примерах, чтобы показать разницу.

- Эмоциональная эмпатия – «я чувствую то же, что и ты». Пример: одноклассник плачет из-за двойки – у тебя тоже сжимается горло, тебе грустно. Это важно, но одной эмоции мало.
- Когнитивная эмпатия – «я понимаю, почему ты это чувствуешь, и могу помочь». Пример: ты не плачешь вместе с ним, но понимаешь: ему страшно идти домого, потому что родители будут ругать. Ты говоришь: «Давай разберём тему вместе, я помогу». Это действие.
- Ключевое отличие от симпатии – симпатия означает «ты мне нравишься», эмпатия – «я слышу тебя независимо от симпатии».

«В школе нам больше всего нужна когнитивная эмпатия в действии. Не обязательно любить всех одноклассников. Но обязательно – уважать их право на ошибку и трудность».

### **Работа в группах «Кейсы эмпатии: как бы ты поступил?» (12 мин)**

Класс делится на 4–5 групп. Каждая получает карточку с ситуацией из школьной жизни, где требуется эмпатия. Задача:

1. Определить, какие чувства испытывают герои.
2. Предложить 2–3 конкретных эмпатичных действия.
3. Разыграть короткую сценку правильного поведения (1 минута).

Карточка 1. «Страх у доски».

*На уроке литературы учительница вызывает к доске Колю. Коля очень стеснительный, он заикается. Сегодня он выучил стих, но когда встал, начал заикаться сильнее. Класс сначала терпеливо ждёт, но двое мальчиков начинают переищёптываться и ухмыляться. Коля краснеет, сбивается, замолкает.*

**Вопросы:** Что чувствует Коля? (стыд, страх, беспомощность). Что чувствуют ухмыляющиеся? (скуку, желание самоутвердиться).

**Эмпатичные действия:** 1) Учитель: «Коля, ты знаешь, можешь сесть и рассказать мне с места, я подойду». 2) Кто-то из класса: «Не мешайте, всё нормально, рассказывай». 3) После урока подойти к Коле: «Ты молодец, что вышел. У тебя получится».

Карточка 2. «Учитель на грани».

*Учительница физики, пожилая женщина, вчера похоронила маму. Она вышла на урок, потому что в школе нет замены. Голос её дрожит, она забывает формулы, с трудом пишет на доске. Некоторые ученики начинают переищёптываться, показывать пальцем на дрожащие руки. Один мальчик громко говорит: «Да что с вами? Вы не можете вести урок?».*

**Вопросы:** Что чувствует учительница? (горе, усталость, обиду). Какие эмпатичные действия возможны?

**Действия:** 1) После урока подойти и сказать: «Мария Ивановна, мы понимаем, вам тяжело. Может, мы читаем параграф сами?» 2) Кто-то может тихо сказать обидчику: «Прекрати, у неё горе». 3) Предложить помощь: стереть с доски, раздать тетради.

Карточка 3. «Изгой в проектной группе».

*Учитель разбил класс на группы для проекта. В группе оказался Дима – мальчик, которого обычно не берут в игры, потому что он «ботаник». Ребята в его группе переищёптываются, не дают ему высказаться, а потом говорят: «Ты ничего не делай, мы сами всё сделаем, только не*

мешай». Дима сидит один, смотрит в стол.

**Вопросы:** Что чувствует Дима? (исключённость, обиду, потерю веры в себя). Что чувствуют его одноклассники? (раздражение, нежелание возиться).

**Эмпатичные действия:** 1) Кто-то из группы: «Дима, а что ты думаешь по теме? У тебя же пятёрка по биологии». 2) Дать ему конкретное задание – найти картинки или оформить слайды. 3) Если видит учитель – вмешаться и перераспределить роли. 4) После урока кто-то другой (не из группы) может пригласить Диму в свою команду в следующий раз.

**Карточка 4. «Провал после каникул».**

*После каникул почти никто не сделал домашнее задание по алгебре. Учительница очень расстроена: «Вы меня подводите, я стараюсь для вас». Класс молчит. Одна девочка хочет сказать: «А вы сами виноваты, зачем столько задаёте?», но сдерживается. Другой мальчик сидит и злится.*

**Вопросы:** Какие чувства у учителя? (обида, усталость, чувство ненужности). Что чувствуют ученики? (вину, злость на себя, страх наказания).

**Эмпатичные действия:** 1) Кто-то встаёт и говорит: «Извините, мы неправы. Мы постараемся исправить». 2) На перемене подойти: «Вы хороший учитель. Мы просто не успели после отдыха. Дайте нам шанс». 3) Коллективно написать на доске «Спасибо за терпение».

### **Упражнение «Я-сообщение по эмпатии» (4 мин)**

Учитель объясняет, что эмпатия часто выражается через правильные формулировки. Вместо оценки человека («Ты ленивый») – говорить о своих чувствах и потребностях.

Тренажёр (в парах): один говорит фразу-агрессию (по карточке), второй переводит её в эмпатичное я-сообщение. Примеры:

| <b>Агрессивная фраза</b>                  | <b>Эмпатичное я-сообщение</b>                                                      |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| «Ты вечно копируешь у меня!»              | «Мне неприятно, когда списывают, потому что я стараюсь сам. Давай я тебе объясню?» |
| «Учительница – дура, ничего не объясняет» | «Мне трудно понять тему. Можно я подойду после урока?»                             |
| «Отстань, ты достал» (другу)              | «Я сейчас устал и злюсь, давай поговорим позже, ладно?»                            |

### **Создание «Кодекса эмпатии класса» (5 мин)**

Учитель раздаёт стикеры или записывает на доске заголовки. Каждый ученик анонимно пишет одно конкретное правило, которое превратит уроки в «место силы» лично для него. Примеры: «Не смеяться, если кто-то ошибся», «Спрашивать учителя, можно ли помочь», «Говорить спасибо в конце урока», «Не подкалывать за внешность». Все стикеры клеятся на общий плакат. Затем учитель зачитывает 3-4 самых частых, остальные остаются как «негласный договор».

«Мы не сможем изменить всю школу за час. Но мы можем изменить НАШ класс. Применим этот кодекс завтра же. И посмотрим, как изменится атмосфера».

## № 5 Тема: «Линия защиты: куда идти, если помощи нет»

Задачи:

- Информационная: познакомить с доступными ресурсами помощи — школьными специалистами, телефоном доверия, онлайн-платформами, правовыми механизмами.
- Психологическая: разрушить стереотипы «ябедничество», «слабость», «бесполезно»; показать, что обращение за помощью — это проявление силы и взрослой ответственности.
- Практическая: обучить алгоритму действий при разных ситуациях (травля, кибербуллинг, угрозы в адрес учителя); дать образцы письменных обращений.
- Правовая: объяснить, какая ответственность предусмотрена за насилие и травлю, в том числе в отношении учителей.

Учитель начинает с прямого, провокационного вопроса.

«Ребята, кто из вас хотя бы раз думал: “Мне не к кому обратиться, всё равно никто не поможет” или “Если я расскажу, станет только хуже”? Поднимите руки честно. (Многие поднимают). А теперь ответьте: есть ли в нашей школе хотя бы один взрослый, которому вы доверяете? А за пределами школы?»

Учитель даёт статистику (можно из опросов, проведённых ранее).

«Я не случайно спрашиваю. Исследования показывают, что 79% подростков сталкивались с травлей в сети, но большинство молчат — из страха, стыда или незнания, куда пойти. При этом те, кто обращается за помощью, решают проблему быстрее и с меньшими потерями. Сегодня мы создадим ваш личный “Навигатор помощи” — список людей, мест и способов, куда можно прийти, когда кажется, что помочь некому».

### **Барьеры на пути к помощи: что нас останавливает? (5 мин)**

Мозговой штурм. Учитель спрашивает: «Почему мы молчим, когда нас обижают или мы видим, как обижают других?» На доске фиксируются ответы:

- «Ябеда — это стыдно».
- «А вдруг они ещё сильнее начнут?».
- «Мне всё равно не поверят».
- «Я сам виноват(а)».
- «Я не хочу, чтобы родители переживали».
- «Я не знаю, кому сказать».

Учитель разбивает каждый барьер:

- «Ябеда» — на самом деле важна мотивация. Сообщать о травле, чтобы защитить себя или другого — это не ябедничество, а гражданская позиция. Ябедничают, чтобы навредить, а сообщают, чтобы предотвратить насилие.
- «Будет хуже» — если молчать, хуже обязательно будет. Если обратиться — есть шанс, что ситуация изменится.
- «Не поверят» — если боишься, что не поверят, собери доказательства (скриншоты, запиши даты, имена свидетелей). Тогда у тебя будет не просто рассказ, а факты.

Вывод: «Страх — это нормально. Но важно, чтобы он не парализовал. Каждый имеет право на защиту».

Составляем на доске таблицу тех, кто может помочь и как обратиться.

### Разбор кейсов «Куда бежать?» (10 мин)

Класс делится на 4 группы. Каждая получает карточку с ситуацией. Задача: назвать минимум два адреса помощи и разыграть короткую сценку обращения.

Карточка 1. «Я боюсь идти в школу» (психологическая травля).

*«Меня уже полгода травят одноклассники. Обзывают, игнорируют, в соцсетях создали чат, где обсуждают меня. Я пробовал терпеть, но сегодня не смог встать с кровати — боюсь идти. Мама думает, что я симулирую. Я один».*»

- Что делать:
  - Позвонить на Детский телефон доверия 8-800-2000-122 — там выслушают, не осудят
  - Попросить встречи со школьным психологом (он поможет поговорить с мамой и классным руководителем).
  - Написать в чат «Помощь рядом» ([pomoschryadom.ru](http://pomoschryadom.ru))
- Сценка: одна девочка изображает звонок психологу: «Здравствуйте, меня зовут (имя), я учусь в 7-м классе. Мне нужна помощь. Меня травят, я боюсь идти в школу. Могу я прийти к вам сегодня после уроков?»

Карточка 2. «Учитель — жертва травли» (буллинг педагога).

*«Наша классная — молодая, очень добрая. Но группа ребят на уроке постоянно её перебивает, шепчется, а после уроков смонтировали видео, где она поправляет очки, дразня её. Видео разлетелось по школе. Я вижу, что она плачет в учительской, но никто не заступает».*»

- Что делать:
  - Сообщить завучу по воспитательной работе (устно или запиской).
  - Написать обращение через форму в электронном дневнике (если есть в вашей школе)
  - Встать на сторону учителя публично: на уроке сказать «Прекратите, это неуважение», а после урока подойти и сказать «Вы хороший учитель, мы вас поддержим».
- Сценка: ученик пишет заявление на имя директора: «Я, ученик 8-го класса Иванов Иван, сообщаю о систематических оскорблениях в адрес учителя математики Петровой М.И. со стороны ... (имена). Прошу провести проверку».

Карточка 3. «Кибербуллинг: угрозы в сети».

*«Вчера мне пришло анонимное сообщение: “Завтра после школы встретимся. Я знаю, где ты живёшь. Будет больно”. Я не знаю, кто это. Я испуган, удалил чат, но страх остался».*»

- Что делать:
  - Не удалять сообщения, сделать скриншот! Это главное доказательство.
  - Заблокировать отправителя и пожаловаться на него в техподдержку соцсети.

- Сообщить родителям, они могут вместе с вами подать заявление в полицию (угрозы — это уголовное преступление, ст. 119 УК РФ).
- Получить психологическую поддержку на [pomoschryadom.ru](http://pomoschryadom.ru)
- Сценка: ребёнок звонит маме: «Мам, мне пишут угрозы в телеграме. Я сейчас скину тебе скриншоты. Давай завтра пойдём в полицию».

Карточка 4. «Травля учителя учеником» (прямое хамство).

*«Ученик 9 класса на уроке громко сказал учительнице: “Заткнись, старая дура, ничего не понимаешь”. Класс засмеялся. Учительница покраснела, но продолжила урок. Я сидел и чувствовал, что это неправильно. Но что я могу сделать?»»*

- Что делать:
  - После урока подойти к учительнице и сказать: «Мария Ивановна, не все так думают. Я на вашей стороне».
  - Сообщить классному руководителю о случившемся.
  - Если такое повторяется — написать заявление директору.
  - Если учительница не хочет заявлять сама, предложить ей сопровождение к завучу или психологу.
- Сценка: ученик заходит в кабинет к завучу: «Извините, я хочу сообщить о происшествии на уроке истории. Ученик Сидоров оскорбил учителя. Я могу дать показания».

**Правовой блок: ответственность за травлю и насилие (5 мин) (Этот блок может проводить приглашенный специалист из правоохранительных органов)**

Учитель коротко, без запугивания, объясняет, что закон на стороне жертвы, и приводит конкретные статьи:

- Статья 110 УК РФ — доведение до самоубийства или до покушения на самоубийство путём угроз, жестокого обращения, систематического унижения. Наказание — лишение свободы на срок до 8 лет (если жертва — несовершеннолетний, порог ответственности снижен, но санкции очень серьёзные)
- Статья 110.1 и 110.2 УК РФ — склонение к суициду, организация «групп смерти» (с 2027 года ответственность ещё более жёсткая)
- Статья 119 УК РФ — угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью (наказывается обязательными работами или лишением свободы до 2 лет).
- КоАП РФ (ст. 5.61) — оскорбление (штраф до 50 000 руб.).
- Закон об образовании — школы обязаны расследовать каждый случай травли и принимать меры вплоть до отчисления агрессоров.

«Это не для того, чтобы вас запугать. А для того, чтобы вы знали: если вас или вашего учителя травят, унижают, запугивают — это не “шутки школы”. Это нарушение закона. И закон на стороне защитника».

**Создание «Навигатора помощи класса» (2 мин)**

Совместное создание плаката о самых необходимых контактах по противодействию буллингу.